

Cestou k sobě...

CESTOU

VÁŽKY



Měsíčník

Srpen 2016

„Jediná skutečná objevná cesta
se neskládá z hledání nových území,
ale z nového pohledu na věc.“
Marcel Proust

Vůš proč jůš?

Jedním z největších jedlíků jsou naše emoce. V minulém čísle jsme si ukázali, jak rozlišit emoční a fyzický hlad.

Dnes si představíme jednu z emocí, která nás nutí k přejídání.



Hněv.

Emoci hněvu zná každý z nás, ale ne každý si ji vždy dokáže přiznat. V naší společnosti není zcela přípustné projevat spontánně své emoce, hněvat se. Děti se umějí krásně vztekat. Dupou a hází hračkami, brečí, dávají všemožným hlasitým způsobem najevo, že není uspokojena jejich akutní potřeba, přání, představa. Často dítě přepadne vztek ve společnosti, například v nákupním centru nebo na návštěvě. Rodič se zcela přirozeně snaží nastavit dítěti hranice, nebo se zalekne odsouzení a posouzení společnosti a snaží se dítě co nejrychleji uklidnit, ať již slovem, úplatkem, trestem nebo poplácáním přes zadeček. Postupně dítě začne chápat, že pociťovat a projevat jakoukoliv formu vzteku není v pořádku.

Vidíme-li jako děti hněvajícího se člověka, může nám nahánět strach. Člověk, který nedokáže dlouze přijmout své pocity hněvu a pak „vybuchne“, je nekontrolovatelný a děsí nás. Často se chová iracionálně, hrubě až agresivně. Opět přijímáme, že vztekat se není v pořádku a tuto emoci uzavřeme hluboko v sobě.

Ve světě dospělých nedupeme a neházíme věcmi.

Ve světě dospělých držíme hněv ukryt hluboko uvnitř sebe, tak se to sluší a tak je přijímáno.

Svět dospělých je tak komplikovaný, že dost často nedokážeme projeviti svůj hněv ani slovem, nemůžeme si ho z nějakého důvodu dovolit nebo nechceme druhým ublížit. Přesto hněv cítíme a jeho nepřijetím ubližujeme sobě a následně i druhým.

Hněv je neodbytnou součástí našeho Já, stejně jako láska.

Pocit vzteku přichází, není-li některá část našeho života zcela v souladu.

***Přijedeme večer domů, utahaní po celém dni a sotva otevřeme dveře, praští nás do očí nepořádek. Do kuchyně se přebrodíme a zjistíme, že děti opět nevyndaly nádobí z myčky, jak slíbily. Než abychom se s nimi rozčilovali, vyjíme ledničku.**

***Nadřizený si vymyslel zcela zbytečnou práci, která podle našeho názoru nemá smysl. Přesto, že s ním absolutně nesouhlasíme a máme na dnešní večer již více než měsíc domluvené setkání s přáteli, musíme zůstat přesčas v práci. Uděláme si kávu a doběhneme si do automatu pro sušenku.**

***Zase jsme poslali špatně objednávku, i když jsme si ji po sobě kontrolovali. Po snědení porce oběda se cítíme pořád prázdně, tak si ještě přidáme. Náš žaludek sice křičí, že je sytý, ale když už máme jídlo nandané, tak ho přece nevyhodíme. Po snědení druhé porce se pořád cítíme stejně, tak si ještě dáme bagetku z lahůdkářství, po cestě zpět do práce.**

Hněv můžeme pociťovat ve spoustě situací, aniž bychom o této emoci věděli. Je často schovaný pod jinými emocemi někde hluboko v nás. Jedním z „dočasných“ řešení této frustrace je jídlo. Jídlo nás neodsuzuje ani neposuzuje, uspokojuje naši momentální potřebu a dočasně zahání naši nepřijatelnou emoci.

Prvním krokem jak přestat zajídat svůj hněv je přiznat si ho. Jsme dospělí, nemusíme dupat a házet talíři, stačí nám pochopení a odpuštění. Pokud bude hněv nastřádaný a my budeme mít potřebu rvát, jděme do lesa a křičme z plných plic. Pak s láskou a klidem řekněme druhým i sobě, co nás tak rozhněvalo. Hněv je nositelem informace a následného poznání. Hněv je emoce jako každá jiná a umožňuje nám vidět život z jiné perspektivy. Hněv není špatný a my nejsme špatní, když tuto emoci pociťujeme, když se hněváme. Budeme-li o své emoci hněvu vědět a přijímat ji hned jak přijde, nebude se v nás tato emoce hromadit a my nebudeme mít potřebu hněv ukonejšit jídlem.

Hněv přijde a s pochopením odejde a s ním i nutková potřeba ho zajídat.

Vnímejte tedy své emoce a přijměte vztek s láskou, aby mohl s láskou odejít.

Příště si představíme další emoci, která nás vede k zajídání: Únava

Recepty

aneb mlsáme zdravě

Mrkvový salát s tofu

Suroviny: 3 -4 větší mrkve, hrst a půl rozinek, hrst dýňových semínek, 1

balení neochuceného tofu, 1 polévková lžíce olivového nebo dýňového oleje, 1 čajová lžička medu, šťáva z ½ citronu, špetka zázvoru, trocha koriandru.

Postup: Mrkev nastrouháme najemno. Rozinky necháme nabobtnat ve vodě. Dýňová semínka opláchneme a nahrubo nasekáme. Tofu rozmačkáme vidličkou a dochutíme olejem, medem, citronovou šťávou a kořením. Promícháme a necháme několik minut uležet.

Poselství na měsíc srpen

Měsíc srpen přináší opětovné navýšení naší tvořivé síly.

Pokud jste doposud měli pocit, že vše se děje příliš rychle, měsíc srpen a následující měsíce Vás překvapí svojí krátkou prodlevou mezi myšlením, tvořením a zhmotňováním. Opět je Vám připomínáno, že již není čas odkládat. Vše se děje příliš rychle.

Napište si na papír vše, co jste nedokončili a až budete plnit slovy řádky papíru, vyjeví se Vám skutečnosti, které jste odkládali již po několik let.

Poznání věcí nedodělaných a slov nevyřčených.

Dokončete vše, ať se jedná o věci, slova či činy, více či méně obtížné.

Napište si na papír Vaše tužby a přání a začněte realizovat vše pro jejich uskutečnění a Vesmír Vám přijde naproti.

Chcete-li pochopit co se děje ve Vás a kolem Vás potřebujete najít a poznat sama sebe. Není potřeba se bát a zavrňovat, je na místě otevřít se a přijímat.

Chceme-li, aby naši blízcí byli zdraví a šťastní, chceme-li po nich, aby se chovali, dle našich představ, měli bychom se zamyslet nad tím, zda se podle těchto představ chováme my sama k sobě a také k druhým.

Zda skutečně děláme vše proto, abychom byli zdraví a šťastní.

To je poselství na měsíc srpen. Jednoduché ve své platnosti. Předávejte jej dál svými kroky a svými činy. Tolik se bojíte bolesti, že většina Vašich činů vychází ze strachu z utrpení či nenaplnění Vašich potřeb. Vězte ale, že v místě kde žijete, jsou Vaše potřeby zcela naplněny a uspokojeny. K úplnému blahu Vám chybí pouze naslouchání své Duši a svému Vnitřnímu volání, které je pro Vás zastřené a lze těžko rozeznat. Každý krok, který učiníte, čiňte s vědomím, že děláte vše proto, abyste beze strachu dokázali naslouchat své Duši. Jednotě.

Žehnáme Vám, aby se tak stalo a Vy jste našli to, co hledáte již po milióny let, od počátku každého Vesmíru, který kdy byl stvořen. Abyste našli klid a čistou lásku uvnitř Vás samých a tím i nekonečnou jistotu a bezpečí života Božského.
Amen.

Přijato ze Shambally 15.8.2016

Co nás čeká v měsíci srpnu ve Vážce

18.8.2016 - Pravidelná úplňková meditace ve Vážce

Co nás čeká v měsíci září ve Vážce

10.9.2016 - Beseda o stravování dle ročních období

22.9.2016 - Meditace na téma Očista a detoxikace

Co nás čeká v měsíci říjnu ve Vážce

8.10.2016 - Beseda na téma: Připravujeme se na příchod miminka

(jak se stravovat před plánovaných těhotenství, jak se stravovat v průběhu těhotenství a při kojení)

16.10.2016 - Pravidelná úplňková meditace ve Vážce

Další besedy:



BESEDY VE VÁŽCE

10.9.2016

Stravování dle ročních období

8.10.2016

Připravujeme se na příchod miminka

5.11.2016

Přijímáme Diabetes

3.12.2016

I o Vánocích vaříme zdravě

Místo konání: Cestou Vážky, J.P.Koubka 81, Blatná

Více na www.jidelnicekprotebe.cz

Přihlásit se můžete na: vyziva.hruskova@centrum.cz

nebo na tel. 725 05 96 76

Co nás čeká jinde:

Rodinné centrum Beruška Strakonice, Lidická 194



Zdravé vaření



Sudé úterý od 16:30 do 18:00 hod.

Co se děti na kroužku naučí?

Nové recepty, které můžete spolu vyzkoušet i doma
Připravit snídaně, svačiny, předkrmy, polévky, hlavní jídla, dezerty a saláty

Jaké potraviny jsou pro nás prospěšné více a jaké méně

Jak vhodně kombinovat jednotlivé potraviny

Jak má vypadat jejich denní stravovací režim

Zorientovat se v jednotlivých potravinách a jejich nabídce na trhu

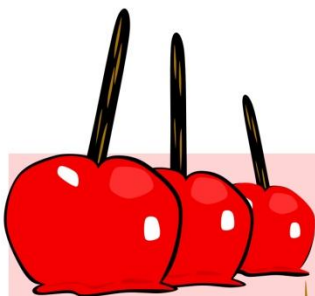
Zdravé jídlo může být i chutné

Základy stolování a hygienické návyky

Co s sebou děti potřebují?

Zástěru, dobrou náladu, chuť vařit a ochutnávat.

Co si děti navaří, samozřejmě sní.



Cena: **500 Kč** říjen - prosinec
1000 Kč leden - květen

Přihlášky na tel: **773 165 696**
nebo na email: **info@rcberuska.cz**

Více informací na www.rcberuska.cz

Více o plánovaných meditacích a besedách najdete na www.cestouvazky.cz,
www.jidelnicekprotebe.cz