

Aby samota na Vianoce nebolela

Nie každý miluje Vianoce. Poznám ľudí, hlavne ženy, ktoré koniec roka prežívajú v tichej bolesti. Pred Vianocami niet úniku, veď už od októbra nám všetky obchody a reklamné spoty pripomínajú, že sa blížia pokojné, šťastné a veselé chvíle v kruhu rodiny. Sú to najšťastnejšie dni v roku. Lenže pre niektorých je to naopak...

Ak niekto už blízku rodinu nemá, alebo sa aj v prítomnosti rodinných príslušníkov cíti bolestivo osamelo, vianočné sviatky sú utrpením. Na terapiách sa stretávam s matkami, ktoré hoci vychovali viac detí, na Vianoce sa cítia veľmi osamelo. Neľúbene, nedôležité, nepotrebné, odsunuté na vedľajšiu koľaj. Riešime aj také prípady, keď je rozvedená žena vo viacročnom vzťahu so zadaným mužom, no na Vianoce vždy vyhráva jeho rodina a ona trpí v bolestivej osamelosti. Podobne sa cítia aj ženy, ktoré aktuálne, alebo aj dlhodobo nemajú partnerský vzťah. Vianoce sú kruté, keď nemáte koho obdarovať a nik, na kom vám záleží, vás neobjíme a nepovie vám, ako veľmi vás ľúbi. Psychológovia radia, aby osamelí ľudia nezostávali počas sviatkov sami. Je vhodné, priam potrebné byť v spoločnosti, či ísť na organizovaný výlet, liečebný pobyt, alebo sa len dohodnúť s kamarátkou s podobným osudom a spraviť si spoločný program. Atmosféra sviatkov môže dopomôcť aj pokusom o urovnanie sporov s rozhádanou rodinou. Tam, kde vzťahy dlhodobo nefungujú, neochota druhej strany môže v matke, manželke či dcére prehĺbiť pocit vlastného zlyhania.

Anjeli vám odkazujú, že sú pri vás a nikdy nie ste sami. Toto je najdôležitejší odkaz, ktorému treba veriť, aj keď anjelov neviete vidieť ani cítiť. Uverte tomu, že vaši duchovní sprievodcovia sú stále pri vás a milujú vás viac, než

Čo robiť počas sviatkov pokoja a šťastia:

Pripravte sa na sviatočné dni, keď budete sama. Kúpte si napríklad knihy – detektívky, dobrodružné, cestopisné, duchovné, odborné, ale určite nie romantické.

Počas sviatkov sa vyvarujte romantických filmov. Ideálne je nezapnúť televízor, ale ak nemáte inú možnosť, sledujte prírodopisné kanály alebo si pozrite online všetky časti neromantického seriálu, napríklad komédie či historické filmy. Sledujte len tie programy, ktoré vo vás nevyvolajú smútok. Aj rozprávka z vášho detstva vás môže zoslabiť, ak vám pripomenie šťastné detstvo, no v dospelosti ste už toľko šťastia a radosti nezažili.

Pozerajte vzdelávacie videá, naučte sa novú kreatívnu činnosť, ktorá si vyžaduje zručnosť. Takto sa zamestnáte na niekoľko dní.

Nerobte žiadne aktivity, ktoré vás vrátia do bolestivej minulosti: nepozerajte si staré albumy, nečítajte ľúbostné listy a nesledujte svojho ex na sociálnych sieťach. Venujte sa sebe, pozerajte do budúcnosti. Vždy, keď si spomeniete na to, aká ste osamotená, lebo

ani deti neprídu na sviatky, ak vás zabolí zrada už expartnera, alebo vás pichne pri srdci bolesť z odchodu milovaného človeka, ktorý sa na vás pozerá už len z neba, okamžite sa zhlboka nadýchnite a pri výdychu majte v hlave novú, pozitívnu myšlienku smerujúcu do budúcnosti. Plánujte si ďalšie týždne či mesiace, vytvorte v sebe pocit radosti z očakávanej udalosti: dovolenka, zmena práce, či novoročné nákupy. Čokoľvek, čo vás vzpruží a dodá energiu. Ak nič také nemáte vo výhlade, tak si stanovte nejaký cieľ, na ktorý sa budete tešiť. Nejde o novoročný sľub, ale o špeciálny deň, udalosť, aktivitu, na ktorú sa budete koncentrovať vždy, keď vás zaplaví smutný pocit z osamelosti.

Ak rada pečiete, no ste zronená z toho, že tento rok nie je komu, informujte sa dopredu, kde je možné vaše dobroty rozdať. Napríklad detské domovy, sociálne ubytovne či priamo na ulici bezdomovcom. Zistite si dopredu, či sú nejaké deti, či starí ľudia v nemocniciach, ku ktorým by ste mohli na štedrý večer prísť.

si viete predstaviť. Ak máte vieru v Boha, ak máte vieru v akékoľvek vyššie dobro, to stačí. Táto viera vás posilní a dni samoty budete vedieť ľahšie znášať. Lenže, aj keď viete, že Boh vás miluje, život občas bolí. A anjeli to vedia. Naladila som sa na nich a ich odkazy sú uvedené priamo, ako mi ich diktovali.

Nechajte expartnera s láskou odísť

Patríte k ženám, ktoré sa sužujú kvôli mužovi, s ktorým sa rozišli a cítia sa opustené, zradené a odvrhnuté? Väčšina týchto žien hľadá chybu v sebe. V nekonečných hodinách samoty analyzujú, kde zlyhali, čo mali spraviť inak a prečo si muž ich srdca vybral inú ženu. Týmto ženám by sme radi povedali, aby sa netrápili pre iných. Ak ste sa už rozišli, prijmite to a nechajte toho muža ísť svojou cestou. Ak sa vaše cesty majú dočasne, či natrvalo v tomto živote

rozísť, uverte tomu, že sa to tak malo stať. Práve teraz a práve takto. Bolesť z rozchodu vás má primäť k zamysleniu len do tej miery, aby ste pochopili, čo vás tento vzťah mal naučiť. Prečo ste boli spolu, čo ste si mali uvedomiť ako lekcii, aby ste sa toho v budúcnosti vyvarovali. Potom, čo si esenciu múdrosti uložíte do pamäte ako referenčný bod a výstrahu pre budúci vzťah, v duchu sa poďakujte dotyčnému mužovi, že bol vo vašom živote a pustite ho. Všetky krásne zážitky si uchovajte ako elixír radosti, ale vedzte, že nadišiel čas venovať sa viac sebe. Že niekde v budúcnosti vás čaká niečo lepšie, no dovtedy investujte všetku energiu do seba. Začnite vidieť výhody toho, čo sa vám stalo. Možno je to viac času, možno sloboda v rozhodovaní či iné aktivity, ktoré ste vo vzťahu nemohli realizovať. Vzdelávajte sa, cestujte, športujte, venujte sa sebe. Meditujte, maľujte, robte kreatívne veci, čo zvyšuje

nebolela

Napíšte list svojim najbližším

Ak máte rodinu, ale vaše vzťahy sa natolko pokazili, že sa na sviatky ani nenavštevujete, skúste im napísať list. V tom liste neobviňujte, neproste, nekarhajte a nevyčítajte im nič. Píšte o sebe. Aký bol váš spoločný život na začiatku (keď sa vaše dieťa narodilo, ako ste sa tešili, alebo keď ste boli malá a otec vás brával do práce, ako ste bola nadšená a podobne). Potom opíšte tú časť vášho života, kedy sa váš vzťah začal meniť. Ale píšete len o svojich pocitoch. Koľko ste museli pracovať, ako ste ich milovali, aj keď málo videli a podobne. Píšte o tom, ako ich stále ľúbite a aj keď chápete, že majú svoju pravdu a možno sa na vás hnevajú, vy ich stále milujete a veríte, že raz si znova k sebe nájdete cestu. Lebo vy ste už pripravená. Vypíšte zo seba všetky pocity, no list nikam neposielajte. Zatiaľ. Možno to nebudete musieť adresátovi poslať vôbec, lebo sa vám ulaví a budete sa cítiť oveľa lepšie, ale možno sa dopis tak vydará, že budete mať nutkanie odovzdať ho.

Lenže s tým počkajte aspoň 24 hodín. Na druhý deň svoju spoveď znova prečítajte a keď opätovne uznáte, že je vhodný na odovzdanie adresátovi, že by to vášmu vzťahu mohlo pomôcť a nie ešte viac uškodiť, potom tak spravte. Dôležité je, aby ste neobviňovali, ale písali len o tom, ako vy prežívate váš vzťah. Keď totiž hovoríte len o svojich pocitoch, nedávate možnosť druhému človeku útočiť. Sú to vaše pocity a tie vám nevie vyvrátiť. Nemôže tvrdiť, že to tak nie je. Môže to len prijať a zamyslieť sa. Nežiadajte o nič. Nenaliehajte, aby ste sa silou-mocou stretli, nechcete vysvetlenie a podobne. Ak adresát precítil vaše pocity a je pripravený opätovne sa s vami zblížiť, počkajte si na to. Dajte mu čas. Ostatné už nechajte na nás, my vždy robíme všetko preto, aby láska zvíťazila. Sme pri vás stále, tak nám odovzdajte svoje bolesti. A uverte, že sa napokon všetko na dobré obráti.

„Ženám nejde o darčeky, ale o pocit, že k niekomu patria, že sú dôležité a milované.“

je vašu vibračnú úroveň. Chceme pre vás len to najlepšie, no vždy musíme počkať nato, ako sa rozhodnete. Ak sa dnes rozhodnete smútiť a trápiť sa kvôli niekomu inému, kvôli minulosti a niečomu, čo už nie je možné zmeniť, my, vaši pomocníci bezradne čakáme na chvíľu, keď uvidíme zmenu vo vašej energetike. Keď sa vaše myšlienky začnú uberať k budúcnosti, je to ako lúč svetla v tme. Pomôžete nám aj tým, keď si budete priamo priať, čo by ste chceli dosiahnuť, spraviť, získať. Áno, počujeme vaše myšlienky pri čítaní tohto článku, že by ste si priali mať späť milovaného muža, no niekedy to nejde. Ak je to muž, ktorý vás zradil, alebo ste sa rozišli pre iné príčiny, váš spoločný čas sa naplnil a naozaj nechcete cívať na vašej ceste. Ako nás teda prosí o pomoc? Prajte si šťastnú budúcnosť. Proste nás o to, aby sme vám pomohli byť v radosti a šťastí a my už to zariadime. Nechajte to na nás, milujeme vás viac, ako si myslíte. My vidíme a vieme, čo je pre vás najlepšie. A áno, sú aj také osudy, kde sa milovaný muž vráti, lebo váš rozchod bol dočasný a potrebný pre obe strany. Ak sa to má stať, tak spravíme všetko preto, aby ste

sa spojili čo najskôr, no keďže vy nemôžete vedieť, čo vás čaká, proste rovnako o pokoj v duši a úsmev na tvári. A užívajte si pri tom Vianoce v radosti, užite si čas pre seba, lebo čo ak už od zajtra sa zase musíte prispôsobiť niekomu inému? Hľadajte vždy pozitíva aj v tej najväčšej bolesti. Lebo všetky situácie sú také, z akého uhla pohľadu sa na ne pozrieme.

Keď partner odišiel do neba

Ak počas sviatkov budete spomínať na svojho milovaného partnera, dajte energiu len radostným spomienkam. Takto pomôžete aj sebe, ale aj duši na druhej strane. Láska nepozná hranice, vaše spomienky – šťastné, ale aj smutné – sa dostanú k nej a buď ju posilnia, alebo zaťažia. Duša zosnulého už nevie prísť k vám a vysvetliť, že ju vlastne brzdiť, keď sa k nej viažete smutnými a negatívnymi spomienkami. Naopak, ak na ňu myslíte s láskou a pripomínate si len radostné chvíle, podporíte ju. Niet väčšej sily v univerze, ako energia lásky. Liečite svojho milovaného (aj seba) tak, že o tom ani neviete. Nie náhodou sa medzi ľuďmi hovorí: o mŕtvom len v dobrom. Je teda v poriadku, ak si trochu poplačete, nechajte, aby sa z vás vyplavil smútok, no potom sa tiež zhlboka nadýchnite a tešte sa z toho, čo vás čaká. Lebo život ide ďalej a vy tu ešte máte úlohu. Sme stále s vami a pomáhamo vám.

Monika Jakubecová



Štyridsať rokov som anjelov ignorovala. Až jedno leto prišlo neodbytné nutkanie čítať. Odložila som prácu, venovala som sa len čítaniu a meditácii. Od tej chvíle ma začali navštevovať anjeli. Otvorili sa mi nové dimenzie vnímania. Dnes žijem svoj ďalší život v spojení s anjelmi. Svoj príbeh som zverejnila v knihách Prebudili ma anjeli, Život s anjelmi a Kozmická láska. www.jakubecova.sk