

TEST: Jak umím odpouštět?

- Nemůžeš odpustit rodičům, že tě nikdy neobjali, nepochválili, že tě mlátili nebo opustili?
- Máš v rodině rakovinu tlustého střeva a bojíš se, že ji dostaneš taky?
- Trápíš se, jak ošklivě ses choval(a) ke svým dětem a nevíš, jak si k nim najít cestu a jak odpustit sám sobě?
- Ublížil(a) jsi někomu a neumíš nebo se nechceš omluvit, ale trápíš se tím?
- Máš potíže s tlustým střevem, cystu, astma, alergii, s dýcháním a už tě věčná antibiotika štvou?
- Ublíží ti někdo a ty nevíš, jak se z toho vymanit?
- Už máš dost čekáren, kde trávíš spoustu času se svými nemocnými dětmi?
- Cítíš, že na tobě něco z minulosti leží jako balvan a chceš ho shodit?
- Chceš se naučit odpouštět každému všechno?

NEJPRVE si vyplň následující osobní TEST, abys zjistil(a), jak se ti daří odpouštět:

1. Když mi někdo ublíží, pak zpravidla:

- a) s daným člověkem přestanu mluvit, dokud se mi neomluví;
- b) nevšímám si toho, co se stalo;
- c) řeknu mu, co cítím.

2. Když se mi někdo, koho mám rád, odmítne omluvit:

- a) rozčílí mě to a odejdu;
- b) tvářím se, že mi to nevádí;
- c) řeknu mu, že jsem kdykoliv připraven mu odpustit.

3. Když si vzpomenu, jak mi někdo ublížil:

- a) připomenu mu, jakou bolest mi způsobil;
- b) řeknu si, že bych na to neměl myslet;
- c) snažím se zbavit se hněvu a myslet na něco jiného.

4. Když udělám chybu, tak zpravidla:

- a) vysvětluji, že za to nemohu;
- b) se tím vnitřně užíráám;
- c) zajdu za tím, komu jsem ublížil a požádám ho o odpuštění.

5. Když mě někdo upozorní, že jsem chyboval:

- a) začnu se bránit a svádím to na někoho jiného;
- b) změním téma hovoru;
- c) přiznám, že jsem pochybil, a poprosím o odpuštění.

Kolikrát jsi v tomto stručném testu zaškrtl(a) a)?

Pokud vícekrát, pak zpravidla dáváš najevo hněv, když ti někdo ublíží. Je to výraz odmítnutí, projev oběti okolností, kterou možná zatím jsi... ☺

Možná si potřebuješ uvědomit, co tvůj hněv dělá s tebou a jak s tebou ublížení souvisí. Proč ty sám(a) ho potřebuješ. Možná jsi ani nedospěl(a) k vědomí, že všechno, co se mi děje, potřebuju jen já sám. Ale je to tak!

Nikdy se nikomu nic neděje náhodou a vždycky je všechno to nejlepší pro něj!

Narodíme se s danými životními úkoly (které jsme si vybrali my sami) a tyto úkoly máme v životě řešit. Tyto úkoly se dají snadno zjistit pomocí jednoduchých metod (ukážeme ti je).

Protože pokud pochopíme sebe, pak pochopíme i zrcadla = druhé lidi, kteří nám ukazují jen nás samé.

Pokud ve tvých odpovědích převažuje b),

pak se zřejmě snažíš vyhýbat konfliktům. Nicméně mezi tebou a druhým člověkem zůstává bariéra.

Tvým problémem je komunikace, neschopnost sdělit, co cítíš. Často je to horší postoj než dát najevo své pocity přímo a se zlobou. Protože pokud to nepříjemné v sobě konzervuješ, ubližuješ především sám(a) sobě.

Neschopnost říct, co cítím, co mě uvnitř trápí, mají někteří z nás více zakódovanou (dá se to jednoduše zjistit, zda je to tvůj úkol na druhou). Je potřeba to přijmout s touhou to změnit! Protože pokud jsem se narodil(a) s úkolem mluvit o svých pocitech, pak se to musím reálně učit – v komunikaci s druhými lidmi.

Pokud jsi odpověděl(a) nejvíce za c),

pak konfrontace, odpuštění a uvolnění jsou pro tebe přirozené, a máš splněnu jednu z podmínek, jak milovat skutečnou a bezpodmínečnou láskou.

- zřejmě umíš poděkovat za každé ublížení
- netrápíš se chováním druhých lidí, protože víš, že všechno dělají tak, jak nejlépe umí
- umíš odpustit chyby i sám sobě
- dokážeš si vždy ve všem dát přednost, protože jsi pro sebe nejdůležitějším člověkem na světě
- jsi zodpovědný/á/ za své pocity a víš, že nikdo ti nemůže ublížit, pokud mu to nedovolíš

Tak co? Jak jsi na tom? 😊

Často nám lidé říkají, že ani leckdy neví, zda odpouštět umí. Že se jim zdá, že to zvládli, ale najednou se jim všechno znovu vynoří v plné parádě zpátky.

Nebo mají lidé pocit, že odpustit úplně nejde. Že sice můžu „trošku“ odpustit, ale nemůžu nikdy zapomenout. Pořád tu křivdu budu vědět. Je to tedy odpuštění nebo není?

Ale nejvíc lidé řeší, jestli vůbec mají odpouštět. Jestli si to ten dotyčný zaslouží, jestli není lepší udělat tlustou čáru a od minulosti se odstříhnout včetně člověka, který mi ublížil.

Jak vlastně odpouštět a proč?

Odpovědi na tyto otázky a mnoho dalších od nás dostaneš...

S tímto testem získáš současně přístup k 5-ti videím zdarma, kde ti spoustu nevyjasněných otázek zodpovíme!

[ODPUSTIT je LÁSKA - VIDEO](#)

Není nad pocit, kdy nejenže umíš odpustit každému cokoliv, ale kdy se odpuštění stane tvým životním postojem.

Moc ti to přejeme! S láskou Miluška a Ivan