

HUBNUTÍ PRO TY, CO SI VŠECHNO MOC BEROU

Colette
Baron-Reid



4 KROKY A 8 TÝDNŮ K TOMU,
ABYSTE KONEČNĚ ZHUBLI
A NAŠLI SVÉ PRAVÉ JÁ

HUBNUTÍ PRO TY,
CO SI VŠECHNO MOC BEROU
Colette Baron-Reid



HUBNUTÍ PRO TY, CO SI VŠECHNO MOC BEROU

Colette
Baron-Reid



4 KROKY A 8 TÝDNŮ K TOMU,
ABYSTE KONEČNĚ ZHUBLI
A NAŠLI SVÉ PRAVÉ JÁ

Colette Baron-Reid

Hubnutí pro ty, co si všechno moc berou

Z anglického originálu *Weight Loss for People Who Feel Too Much*
přeložila Denisa Štrbová

Odpovědný redaktor tištěné knihy Vlastimil Lapáček

Návrh obálky Diana Delevová, 2Design

Grafická úprava a sazba tištěné knihy Art D, www.art-d.com

Elektronické formáty připravil KOSMAS, www.kosmas.cz

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE

www.synergiepublishing.com

Elektronické vydání první

Copyright © 2013 by Colette Baron-Reid

Translation Copyright © 2015 Synergie Publishing SE

First published in the United States by Harmony Books, an imprint of the
Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc., New York.

The IN-VIZION® process is a copyrighted process. Copyright © 2010 by Colette
Baron-Reid. All rights reserved.

IN-VIZION® is a registered U.S. Trademark. Unauthorized use is prohibited.

Weight Release Energetix® is a registered U.S. Trademark. Unauthorized use is
prohibited.

ISBN 978-80-7370-407-0

*Každý, kdo si všechno moc bere
a kdo má celý život problémy s váhou,
tady nalezne naději,
lásku k sobě a svobodu.*

O B S A H

POZNÁMKA AUTORKY.....	9
ÚVOD.....	11
ČÁST I: Pochopení tíhy, kterou s sebou nosíte.....	21
KAPITOLA 1	
VŠECHNO MOC PROŽÍVAT:	
SKRYTÁ HROZBA.....	23
KAPITOLA 2	
KDYŽ NA SOBĚ NOSÍTE TÍHU SVĚTA	45
ČÁST II: Přípraveni začít.....	59
KAPITOLA 3	
HUBNUTÍ PRO LIDI, KTEŘÍ VŠECHNO MOC PROŽÍVAJÍ	
„MÁM TEĎ JEDNODUCHÝ PLÁN, KTERÝM SE MŮŽU ZAČÍT ŘÍDIT!“	61
Část III: Čtyři kroky v ovládnání vašich propustných hranic	105
KAPITOLA 4	
KROK 1: PŘIZNEJTE SI PRAVDU „JO, JSEM ČLOVĚK, KTERÝ SI VŠECHNO MOC	
BERE!“	107
KAPITOLA 5	
KROK 2: PŘIJMĚTE SVOU PRAVDU	
„NEMŮŽU SI PROSTĚ SLÍBIT, ŽE BUDU JÍST ZDRAVĚJI?“	161
KAPITOLA 6	
KROK 3: ZÍSKEJTE ZPÁTKY SVOU SCHOPNOST ROZHODOVAT	
JE VELKÝ ROZDÍL MEZI SKUTKEM VYCHÁZEJÍCÍM Z NUTKAVOSTI	
A ROZHODNUTÍM!!!	201
KAPITOLA 7	
KROK 4: NAVAŽTE SPOJENÍ, ANIŽ BYSTE ZTRATILI SAMI SEBE	235

Část IV: Je to jednoduché, nikoli však snadné 273

KAPITOLA 8

TEĎ AŽ PROMLUVÍ JÍDLO! 275

KAPITOLA 9

NÁROČNÉ SITUACE PRO LIDI, KTEŘÍ SI VŠECHNO MOC BEROU 323

DOSLOV:

KROK VPŘED NA CESTĚ K VAŠEMU SKVĚLÉMU JÁ 355

POZNÁMKA AUTORKY

Tato kniha si nenárokují právo podávat jakékoli lékařské rady a ani nenahrazuje odborné nebo psychologické léčení. Vždycky se poraďte s lékařem, než začnete jakýkoli hubnoucí program nebo když se chystáte začít brát doplňky stravy, které navrhuji v tomto programu a internetových kurzech. Výsledky se od osoby k osobě liší a nejsou nijak zaručeny.

Jména a popisy lidí byly změněny kvůli ochraně soukromí.

❧ PLOT ❧

*Stavíme si kolem sebe plot
až do nebe
stavíme ho ze svých názorů
drží nás od sebe odděleny
v bezpečí
od věcí, které neznáme.
Poslouchej svým srdcem
má svůj hlas
a zve nás, abychom šli dál
podívali se škvírou v plotě
a uviděli naši společnou půdu pod nohama
jemnou připomínku
není třeba zapírat cestovatele
ani cestu
milovat všechny krajiny
dělit se o každý dech
zoufalství, lásky a naděje*

— COLETTE BARON-REID

Úvod

Co kdybych vám řekla, že znám zaklínadlo, pomocí kterého nejenom zhubnete přebytečná kila, ale dokážete to úplně bez námahy? Co kdybych vám řekla, že po přečtení této knihy a dodržení čtyř kroků, které v ní popisuji, uzavřete se svým tělem mír a je pravděpodobné, že už nikdy nebudete bojovat s nadváhou?

Řekli byste jo! *To okamžitě chci!*

Pak byste si pomysleli, že blafuji.

A měli byste pravdu.

Hubnutí tak jednoduché není. Já vám však mohu pomoci pochopit, jak jste se dostali tam, kde dnes jste, a jak se můžete natrvalo zbavit přebytečné váhy. Nabízím vám přístup, který jsem objevila svým vlastním úporným bojem a důsledným průzkumem – přístup, který dosud nikdo neprozkoumal. Pro mě a pro stovky studentů, kteří navštěvovali můj internetový kurz a Projekt hubnutí a osobní proměny, se tento přístup stal klíčem k získání kontroly nad nekoordinovaným a chaotickým stravováním a nechtěným přibíráním na váze.

Hubnutí není hlavním cílem tohoto programu. Je to jeho vedlejší produkt.

Domnívám se, že vy, kdo čtete tuto knihu, podobně jako já bojujete se svou váhou dostatečně dlouho na to, abyste věděli, že neexistuje žádné expresní řešení nebo kouzelný nápoj, který byste si mohli opatřit v místní lékárně nebo na internetu. Víte to, protože jste pravděpodobně už vyzkoušeli všechno – redukční diety, tabletky, afirmace, hypnózu, hormonální injekce,

nebo dokonce i chirurgický zákrok. Možná se vám povedlo shodit pár kil, ale pravděpodobně jste je nabrali zpátky. Někdy se vám může zdát, že ať jíte nebo nejíte, vaše tělo chce prostě tloustnout a nafukovat se. Je to k zbláznění.

Hluboko v duši chápete, že ve vás existuje nějaká velice silná citová spojitost, která vám brání zhubnout a váhu si udržet, a to navzdory vašemu přesvědčení a odhodlání investovat do různých hubnoucích programů nesčetné množství hodin a peněz. Pokud jste na tom jako já a studenti, kteří se přihlásili do mého kurzu hubnutí pro lidi, kteří všechno moc prožívají, pak víte, že je v tom něco jiného, proč je pro vás váha takovým problémem, a že to není v pořádku. Není to pouze v tom, co jíte, je to více než závislost, více než zajídání emocí. Je to něco jiného, na co se vám nedaří přijít.

Je to empatie.

Vlastnost všechno moc prožívat je založena na schopnosti pociťovat svět vně vašich osobních hranic a být těmito pocity hluboce zasažen. A to nejenom svými vlastními pocity – to všichni známe –, ale také pocity, které vám nepatří, které jsou „tam venku“ ve vzduchu. Ačkoli může být schopnost na někoho se emocionálně napojit úžasnou výhodou, můžete z ní i ztloustnout.

Udělejte si následující kvíz a uvidíte, jestli jste člověk, který všechno moc prožívá. Ovlivňuje přemíra empatie vaši tělesnou hmotnost?

KVÍZ O EMPATII A PŘEJÍDÁNÍ

U každé otázky zakroužkujte A jako ano nebo N jako ne.

1. Cítíte se přemoženi pocity, když jste v blízkosti určitých lidí, a nejste si vždycky jisti, zda vaše pocity patří vám. A/N
2. Na rodinných oslavách se díky silným emocím cítíte nepatřičně, izolováni a dezorientováni, a abyste se uklidnili, obracíte se k jídlu. A/N
3. Obracíte se k jídlu pro úlevu, dáváte si ho jako odměnu, nebo se jím uklidňujete a unikáte před svými pocity, a to hlavně po čtvrté hodině odpoledne. A/N
4. Když se cítíte citově nejistí, jídlo vás dočasně uklidní a dá vám pocit ukotvení a bezpečí, i když pouze na několik sekund. A/N
5. Když máte čelit společenské události, zůstanete raději doma a dopřáváte si uklidňující jídla – která jsou často kombinací cukru, mouky a mléčných výrobků, ale také brambůrky, sušenky apod. A/N
6. Často tyto uklidňující potraviny nedokážete přestat jíst a vyjednáвате sami se sebou, že v pondělí (nebo zítra) se začnete stravovat jinak. A/N
7. V stresujících dobách máte tendenci tloustnout, ačkoli nejíte víc. A/N
8. Podle vaší zkušenosti strach a přejídání spolu souvisí. A/N
9. Už z pouhého pomyslení na dietu začnete nabírat na váze. A/N

10. Máte strach, že se vám nikdy nepovede vládnout svým stravovacím návykům. A/N

11. Když jste ve fázi emocionálního přejídání, cítíte se být bezmocní, a když máte pocit, že jste to zvládli, jste zase silní. A/N

12. Díky vztahu k jídlu trpí i váš milostný/sexuální život. A/N

Pokud jste odpověděli ano na tři a více otázek, pak vám pravděpodobně empatie brání zhubnout a udržet si nižší váhu.

Poslední průzkumy o hubnutí ukazují, že metabolismus, tedy ve výsledku hodnotu vaší tělesné hmotnosti, ovlivňuje mnoho faktorů. To, kolik kalorií přijmete a kolik vydáte cvičením a pohybem, je jenom částí celého obrazu. Například jste si možná všimli, že je mnohem těžší zhubnout, když jste v citovém, psychickém stresu. Možná dokonce znáte i konkrétní příčinu tohoto stresu (pokud ne, slibuji, že ji po dočtení této knihy znát budete!)

Pravdou je, že vaše nadváha může mít velice málo společného s jídlem! V nedávných letech vědci jako Bruce Lipton, PhD nebo Candace Pert, PhD poukázali na to, že v důsledku myšlenek a pocitů probíhají v lidských buňkách skutečné fyziologické změny. Pak dává smysl i teorie, že tuk se může začít tvořit v důsledku strachu, hněvu nebo neochoty projevit pocity a myšlenky, které nás ovlivňují na tělesné úrovni. Lidé, kteří jsou výjimečně citliví, jejichž pocity jsou hlubší a kteří pocítují emoce jiných lidí stejně jako své vlastní, mají často problém zhubnout a váhu si udržet. Je možné, že se krásná vlastnost empatie, díky které dokážeme pocítovat bolest jiných lidí a vyjádřit jim účast, stane základním faktorem našich problémů s nadváhou?

Hubnutí pro ty, co si všechno moc berou není typickou příručkou na hubnutí. K dosažení úspěchu vám nenabízím žádný mechanistický vzorec. Pomohu vám však objevit skryté příčiny vašeho tloustnutí a obezity a vy je budete konečně moci začít řešit.

Vím, co si teď myslíte.

Jo, to zní dobře. Ale co sušenky? Budu moci jíst sušenky? Tedy... možná ano. Ale pouze pokud pro vás nejsou spouštěčem citového dramatu a pouze v případě, že je budete jíst s plným vědomím. Ale stejně by ve vašem případě měly být spíše bez cukru a lepku. A měli byste si dát pouze několik kousků, které si naservírujete na talíř.

Jídlo musí mít začátek a konec a nemá se používat jako rozptýlení nebo zábava. Jinak se pro lidi, kteří všechno moc prožívají, stává únikovou cestou, kterou se vyhýbají citovému stresu.

Nechci být vaší stravovací policií, ale nedovolím vám, abyste se vzdali snahy dosáhnout zdravý BMI (body mass index, tedy index tělesné hmotnosti). A to lze. Budu k vám v otázkách jídla a vašich stravovacích návyků upřímná, ale až později v této knize. Nejdříve musíte začít zvládat své děravé hranice: Přijímáte zvenku stimulaci a vzrušení a absorbujete pocity jiných do takové míry, až začnete být soucitem přeplnění – a v důsledku toho přibíráte na váze. Dá se říct, že na sebe berete „tíhu světa“. A možná dokonce ve svém těle zhmotňujete sebekritické myšlenky a hněv na sebe za to, že tloustnete. Vaše vlastní pocity, které ve vás vyvolává váha, již jste nabrali absorbováním pocitů jiných, jsou jako lepidlo, které zajistí, že se vás ta kila navíc opravdu budou držet. Mým cílem je vysvětlit vám, jak se tomu složitému zmatku vyhnout a začít ovládat své hranice, abyste se necítili zahlcení emocemi a neutíkali se ke krabici se sušenkami.

Ze zkušenosti vím, jak je snadné podlehnout posedlosti jídlem a začít se utíkat ke cvičení, které vás pouze odvede od těžšího úkolu – čelit svým vlastním nepříjemným pocitům –, a proto vás prosím o trpělivost. Ukážu vám, jak tyto pocity roztřídit, jak zjistit, které jsou vaše a které pocházejí z vnějšího světa. Poradím vám, jak se těchto pocitů zbavit, abyste se následně mohli zbavit i nadváhy. Protože právě z pocitů tloustnete.

K jídlu se tedy dostaneme později – nejdříve musíte pochopit, proč s sebou nosíte svou tíhu (Část I této knihy) a zavázat se k dodržování určitého programu (Část II). Pak budete připraveni začít s čtyřmi kroky tohoto programu, které jsou popsány v Části III. Každý krok bude vyžadovat vaši intenzivní

pozornost po dobu jednoho týdne, po kterém bude následovat týden zpracovávání toho, co jste se naučili a citově prožili.

KROK 1 – *Budte k sobě upřímní.* Přiznejte si svůj boj s nadváhou a skutečnost, že to, o co jste v minulosti usilovali, nikdy moc dlouho nefungovalo. Tento krok od vás žádá, abyste při zkoumání svého osobního příběhu byli k sobě opravdu upřímní. Proč? Protože musíte jasně pochopit, jak vás váš příběh s jídlem, nadváhou, pocity a děravými hranicemi ovlivnil. Když se vám podaří vymanit se z popírání, žárovka se rozsvítí a vy jasně uvidíte, jak vás vaše citová senzitivita na okolí ovlivňuje. Začnete rozeznávat své behaviorální a myšlenkové vzorce a zjistíte, že pokud si chcete zachovat zdravou váhu, už nikdy nebudete moci jíst bezmyšlenkovitě ani vést negativní vnitřní monolog. To je v pořádku, protože se naučíte stravovat rozumně a své emoce zpracovávat, a nikoli se jim vyhýbat. Naučíte se i to, jak rozeznat, kdy jsou vaše propustné hranice doširoka otevřené a přijímají zvenku všechn ten zmatek.

KROK 2 – *Hlaste se ke své pravdě.* Jedna věc je intelektuálně si přiznat, co jste sami sobě dlouhou dobu zapírali. Jiná věc je to akceptovat i emocionálně. Tento krok často přináší největší rezistenci, ale já vám ji pomohu překonat. Tady začnete vidět působení určitých technik, které vám pomohou stanovit a udržet si zdravé hranice. Budu mluvit o tom, jak je důležité vrátit si do života radost a pocit vděčnosti za své tělo. Naučíte se, proč vám může tak velice pomoci víra ve vyšší moc – sílu, která vás přesahuje a dokáže vás podpořit a nasytit tak jako žádné jídlo. Pochopení větší nekonečné inteligence neboli duchovního zdroje je pro tento program klíčovým.

Ukážu vám osvobozující cvičení, které vás naučí pocítit spojení s milující vyšší mocí, naučí vás cenit si zdraví a odolnosti svého těla a pomůže vám uvědomit si, že na této cestě nejste sami. Když budete věci vnímat novým způsobem, stanovíte si svůj záměr a zapojíte představivost, pomoc může být okamžitá a vy se můžete začít zbavovat přebytečné váhy, kterou nosíte.

KROK 3 – *Využijte svou moc rozhodovat o sobě.* Jediným způsobem, jak skoncovat se starými neuvědomělými stravovacími návyky, je začít vnímat sami sebe a najít k sobě soucit. Když se budete za přejídání trestat, sklouznete zase zpátky, budete se cítit provinile a zahanbeně a nakonec to sami se sebou vzdáte. Ale když budete mít sami sebe dostatečně rádi, když si dokážete odpustit a zjistíte, proč jste selhali, budete věřit, že to příště zvládnete lépe a dostanete se dál. Cílem je pokrok, nikoli dokonalost. Láska k sobě je klíčem k znovuzískání schopnosti vědomě se v dané chvíli rozhodnout, zavázat se k dodržování jednoduchého plánu správného stravování a zvládnání svých propustných hranic.

KROK 4 – *Znova navažte spojení, aniž byste ztratili sami sebe.* Když žijete ve strachu a neustále sami sebe soudíte, obírá vás to o životní lehkost: Cítíte se depresivně, sklíčení a demotivovaní. V tomto velice důležitém kroku dokážete najít odvalu přestat se podceňovat a schovávat svou bystrost a krásu. Znova se spojte se svým tělem, myslí i duchem a také s ostatními lidmi. Naučíte se vytvořit si zdravé hranice, vyvážit svou touhu po izolaci a touhu mít s lidmi citové vazby a přestanete se ostatním vyhýbat, nebo s nimi naopak příliš zaplétat.

Tyto čtyři kroky vám zaberou osm týdnů. První týden, věnovaný cvičením a psaní deníku, může být pro vás citově náročný. Proto je důležité věnovat druhý týden každého kroku pokračování v základních cvičeních a zpracováváním toho, co jste se naučili a co jste přitom cítili. Jak zjistíte, my, lidé, kteří si všechno moc bereme, do sebe denně přijímáme takové množství informací, že se snadno začneme cítit zahlceni a uzavřeme se. A to je ta chvíle, kdy míříme přímo do spíže a k pytlíku brambůrek.

Nepodceňujte důležitost tohoto druhého, méně náročného týdne. Pokud se vám tento proces zdá být těžší, než jste čekali, a na propracování se daným krokem a zpracování informací potřebujete více času, pak si tento druhý týden dopřejte, než se posunete k dalšímu kroku. Ale musíte přitom neustále vnímat své úniky – od prokrastinace a perfekcionismu až po pečování o jiné a chaotické stravování – a pokaždé se vrátit zpátky na hlavní cestu.

V Části IV této knihy se zaměřuji na téma jídla a poradím vám, jak si vybrat výživná jídla, která obsahují potraviny, jež byly vyrobeny bez krutosti a udržitelným způsobem (tedy bio nebo organické potraviny). Dostanete specifické rady co jíst, abyste se cítili v pohodě. Znova říkám: Neunikejte, prosím, a neodklánějte se od hlavní práce čtyř kroků programu hubnutí pro lidi, kteří všechno moc prožívají.

V poslední kapitole této knihy vám pomohu zvládnout výjimečně těžké životní situace, které by u vás mohly spustit chaotické stravování a nabírání na váze. Schwálně jsem naplánovala první televizní kurz programu hubnutí pro lidi, kteří všechno moc prožívají, na dobu svátků, protože vím, jak je těžké poradit si se svátečně prostřenými stoly naloženými dobrotami, citovými scénami, problematickými rodinnými pravidly

a neustálým nabádáním „něco oslavovat“ – v překladu vykašlat se na své zásady o jídle a pohybu. Bavit se můžete, aniž byste potřebovali jídlo, díky němuž byste to zvládli, a intenzitu svých emocí můžete zmírnit i jinak, než tím, že se izolujete.

Ačkoli vás teď čeká velice osobní cesta, během které se budete věnovat hlavně sebeobjevování a osobnímu růstu, programem hubnutí pro lidi, kteří všechno moc prožívají, si usnadníte i spojení se světem, který se v dnešní době hodně mění. My všichni dnes prožíváme nebyvalou evoluci ve všelidské zkušenosti, která přispívá k problémům s ovládním našich hranic, citů, mentální stimulace a tělesné hmotnosti. Dám vám několik dobrých rad, jak si zachovat stabilitu a rovnováhu v situaci, kdy se na globální úrovni všechno rychle mění.

K tomu, abyste se mohli vrátit zpátky do svého těla a své vlastní psychiky, už nebudete muset sahat po čokoládě. Budete mít prostředky, které vám v časech nejistoty a emočního vzrušení pomohou zůstat plně v přítomnosti, aniž byste pociťovali potřebu utéct a schovat se nebo rozpoutat boj proti celému světu, sobě a své obezitě. Pochopíte, jak se zbavit nadváhy a citové zátky, kterou v sobě možná nosíte po celý život, jak se osvobodit a najít nový, zdravý vztah ke svému tělu, své váze i jídlu.

Č Á S T I:

**POCHOPENÍ TÍHY,
KTEROU S SEBOU NOSÍTE**

KAPITOLA 1

VŠECHNO MOC PROŽÍVAT: SKRYTÁ HROZBA

Nepamatuji si, co způsobovalo napětí, které kroužilo našim domem jako podzimní vítr rozsévající zbytky pocitů, jež vířily vzduchem s takovou intenzitou, že jsem měla dojem, že do mě narážejí. Ale pamatuji se, jak jsem se cítila. Zmatená a v nebezpečí, jako kdyby se příběhy zvenku nějakým způsobem dostaly do mě. Bezmocně jsem plula v chaosu, který mě obklopoval a prostupoval mnou. Byly mi pouze čtyři roky, ale ten zážitek si živě pamatuji.

Potřebovala jsem nějakou úlevu. *Ať to přestane!* Musela jsem se uzavřít, zakotvit se ve svém těle, v Colette. Přesně jsem věděla, jak to udělat. Vzala jsem dřevěnou vařečku s lepkavým těstem na koláč, a jakmile jsem ji dala do pusy, uklidnila jsem se. Ten pocit bohužel dlouho nevydržel, ale byl aspoň velice silný. Už tehdy jsem objevila spojení mezi jídlem a uklidněním se. Strach se rozpustil jako lepkavá sladká břečka z vařečky v ústech, která mi klouzala dolů krkem. Byla jsem „doma“, na bezpečném místě, kam ten nepříjemný pocit, že je něco velice špatně, nemohl proniknout. Ten stav, když mi těsto stékalo dolů krkem, mi dával pocit tělesnosti. Dával mi pocit celistvosti a bezpečí.

Tento zážitek a jeho význam jsem pochopila až mnohem později, a právě toto pochopení všechno změnilo. Uvědomila

jsem si, že tím chybějícím kouskem skládanky mého nepochopitelného vztahu k jídlu, stravování a nadváze je empatie. Byla jsem jednou z těch, co všechno moc prožívají, a používala jsem jídlo, abych unikla tomu nepříjemného pocitu nejasnosti hranic, kde končím já a kde začínají jiní.

Jídlo ucpalo díry v mých hranicích, přes které na mě dorážela energie jiných lidí, a já se mohla začít cítit přítomna sama v sobě. Potřebovala jsem tento klid a mír, ale chtěla jsem najít lepší způsob, jak ho dosáhnout. Toto odhalení ukončilo vyčerpávající válku s jídlem a pro mě se začala nová životní kapitola. Ačkoli nenosím velikost S a nemohu tvrdit, že mám postavu dvacetileté modelky, většinou jsem se svým tělem a sama se sebou v míru. S ohledem na to, jak jsem s tím vším musela celá léta bojovat, považuji to za neuvěřitelný pokrok.

Pochopení, že jsem člověk, který všechno prožívá více než ostatní, bylo právě tím scházejícím kouskem skládanky, díky kterému jsem přestala sama sebe trestat (sebetrestání se ukázalo být kontraproduktivní, když se člověk snaží zhubnout, jak zjistíte dále v této knize). Až pak jsem začala lépe chápat, co všechno v minulosti přispívalo k nefunkčnosti mého vztahu se sebou, s jídlem a s mým vlastním tělem. Dokázala jsem tyto vlivy rozpoznat – ale všechno to začalo pochopením, proč všechno tak prožívám a proč ze strachu a frustrace tloustnu.

PROPUSTNÉ HRANICE

Člověk, který věci moc prožívá, má často potřebu jíst proto, že je pro něj konfrontace se světem těžko zvládnutelná. Není to proto, že tomuto člověku díky smyslovým vjemům jídlo prostě chutná, voní a líbí se mu pohled na něj. Není to ani tím, že by tento člověk měl záchvaty hladu, nebo byl na jídle

závislý, ačkoli i to se může stát. Diety nefungují, protože neřeší tu mocnou potřebu ukotvení ve svém těle, úniku od zmatku a stresující emoční turbulence, která nás obklopuje. Jídlo tuto potřebu naplňuje.

Strach, že musíte setrvat v situaci, kdy nevíte, co vlastně cítíte a jak se od toho máte oddělit, je pro někoho, kdo věci moc prožívá, hluboce zneklidňující. Bolest a trapnost jsou k nevydržení a vy uděláte cokoli, abyste unikli.

Vysoká citlivost a empatie má na váhu klíčový vliv, stejně tak jako myšlenky a nálady, které ovlivňují vaše stravovací návyky a vztahy s ostatními. Určitě už víte všechno o zajídání pocitů, ale asi jste nikdy neuvažovali o zajídání empatie. Je mezi nimi malý, ale zásadní rozdíl. Příkladem zajídání pocitů může být, že se po konfliktu s kolegou cítíte tak nepříjemně, že sáhnete po čokoládových tyčinkách, které máte schované v šuplíku, abyste utišili svůj hněv a zahanbení.

Ale řekněme, že jste neměli konflikt vy s kolegou, ale dva lidé v jiném oddělení. Vejdete do zasedačky, kde zrovna proběhla žhavá hádka, a cítíte to napětí ve vzduchu. Jste z toho neklidní a je vám nepříjemně, aniž byste věděli proč. Když se začnou do zasedačky trousit další kolegové, máte urgentní potřebu vplížit se zpátky do své kanceláře a rychle do sebe nacpat pár čokoládových tyčinek. Začnete se cítit defenzivně a na pozoru a nechápete proč. Víte jenom, že hned teď chcete ty čokoládové tyčinky. To je zajídání empatie.

Zajídání pocitů a empatie často probíhá ve stejný moment. Řekněme, že jste na odchodu do práce a cítíte se obzvlášť zranitelně, protože jste se vzbudili, stoupli si na váhu, a když jste uviděli, kde se zastavila ručička, začali jste se stydět a cítit trapně.

Jedete do práce s pocitem frustrace, úzkosti a hněvu, protože vás jiná auta nechtějí pustit do pruhu. Pak vejdete do zasedačky,

kde ve vzduchu visí napětí, a najednou si uvědomíte, že se kolem vás kutálí koule zmatených pocitů, které nedokážete vyhodnotit. V hlavě vám tančí představa koblížků. Vaše emoce jsou už tak dost složité, abyste je mohli zvládnout, ale teď jste přijali ještě i emoce jiných lidí a přidali je do směsi. To proto, že jste vysoce citliví a soucitní a emoce jiných lidí do vás vplouvají vašimi propustnými hranicemi.

Když do sebe přijmete cizí emoce, pravděpodobně si neuvědomujete, že zažíváte pocity, které nejsou vaše. Ve stavu hlubokého rozrušení se cítíte být vykolejeni a na mysl vám nepřicházejí žádné myšlenky. Cítíte pouze znepokojení nebo zlost. Nedokážete pojmenovat, co doopravdy cítíte. Neřeknete si „Hej, ty tam. Vešel do tebe hněv od Boba a ty ses na něj nalaď!“ Víte jenom to, že hned teď musíte sníst tu slanou, sladkou nebo tučnou pochoutku.

Vím, jaké to je, protože jsem se v minulosti takhle cítila až znepokojivě často: Naplněna zmatenými pocity, které mě vyváděly z míry. Neuvědomovala jsem si, že mnoho z těch pocitů ani nebylo mých. Proč mi tak dlouho trvalo na to přijít? Proč nás knihy a kurzy hubnutí neučí, jak se to na nás projevuje, když na sebe bereme nepříjemné pocity jiných lidí? V naší kultuře o empatii moc nemluvíme, takže když někde zkroušeně sedíte a cítíte se provinile za to, že jste zrovna spořádali obrovskou porci nezdravého jídla, asi vás ani nenapadne dávat to do souvislosti s tématem empatie nebo citlivosti. Ale kdyby ano, dověděli byste se o sobě zajímavé věci!

JAKÉ TO JE, BÝT HLUBOCE CITLIVÍ

Soucit se často nedoceňuje. Už od dětství nás učí, že ke štěstí a úspěchu potřebujeme v životě hlavně brutální sílu, tvrdost

a chytrost. Málokdy oslavujeme citlivost nebo krásu opravdové spoluúčasti. Citlivost je často považována za slabost, vlastnost, za kterou se máme stydět (v případě mužů ještě více, proto to mají citliví muži obzvláště těžké).

Ale empatie – prožívání pocitů jiných, jako kdyby byly vaše vlastní – člověku přináší lepší pochopení ostatních a hlubší spolecitění. Když jste vysoce citliví a empatictí, asi vám vaši přátelé říkají, že jste jediní, kdo ví, kdy jsou smutní, ačkoli předstírají, že je všechno v pořádku. Pravděpodobně dokážete cítit emoce, které jiní nezachytí. Díky této citlivosti umíte správně „číst“ různé situace a reagovat na ně. Ve svých reakcích a rozhodnutích berete v úvahu skrytou realitu lidských emocí. Možná zjistíte, že jsou k vám lidé instinktivně přitahováni, a dokonce i neznámí lidé se vám svěřují se svými problémy. Mám kamarádku, která nemá žádný smysl pro orientaci, ale kdykoli je v New Yorku, lidé si k ní protlačují cestu davem, aby se jí zeptali, kudy na Broadway. Vyzařuje vstřícnou a laskavou energii – ale nakonec se musí cizinci přiznat, že nemá ani páru, jestli zrovna koukají směrem na sever, jih, východ nebo západ.

Vaše intuitivnost a citlivost z vás mohou udělat skvělého léčitele, učitele a poradce. Možná takovou roli hrajete ve svých vztazích – jste „neplaceným psychologem“ pro všechny své přátele anebo tou osobou, která ve vaší rodině vytváří harmonii. Nebo můžete pracovat v profesích, které pomáhají lidem – jako terapeut, zdravotní sestra, lékař, asistent ředitele nebo v oblasti lidských zdrojů, ale také v kreativní, umělecké oblasti. Ostatní lidi pravděpodobně nevidíte černobíle, ale v různých odstínech šedé a ani s jednou skupinou se příliš neidentifikujete. Vlastnost, že všechno moc prožíváte, může být na osobní i profesionální rovině i určitou výhodou. Uvědomte si to na chvíli.

Pokud věci prožíváte intenzivněji než ostatní, můžete si opravdu vychutnat společné zážitky, jako jsou koncerty, pikniky nebo duchovní shromáždění nejenom tím, že se vy sami bavíte. Kromě toho pociťujete čistou radost, naplňující každý kousek vašeho těla i díky tomu, že se koupete v požítku všech lidí kolem sebe. Je to jako v ráji!

Ale přiznejme si, že to má i odvrácenou stránku. Když všechno moc prožíváte, i šťastné zážitky ve vás mohou vyvolat příliš velkou stimulaci a hyperaktivitu a nastartovat úzkost, protože se tento pocit vzrušení vymkne vaší kontrole. Začnete se cítit nejistě a úzkostně a chcete najít nějaké útočiště, pryč od všeho toho virválu. Potřebujete si vytvořit mechanismy, jak si s tím poradit.

Je toho na vás moc.

Možná jste už od malička pociťovali svět jako příliš intenzivní a nebezpečný a strávili jste většinu života v izolaci od ostatních lidí. Znam lidí, kteří se úplně uzavřeli a znečitlivěli a necítí už vůbec nic, protože každý pocit je pro ně příliš ohrožující. K čertu s pocity – možná jste si dokonce vypěstovali velice silnou osobnost, jenom abyste měli kontrolu nad tím, kdo se s vámi spojuje a kdo ne. A hádejte, kdo má až nepravděpodobnou potřebu mít neustálou kontrolu nad nastavením ovládače lidských kontaktů na stupni: „Nepřibližuj se ke mně, pokud ti neřeknu přesně jak a na jak dlouho“. Existuje celé spektrum možností, které lidé, co všechno moc prožívají, používají, aby se vyhnuli náporu pocitů, posbíraných jako chomáče, které se vznášejí emocionálním prostředím. Můžete to řešit tím, že budete mít pořád zapnutý svůj „radar“, a postaráte se, aby vibrace, které zachytí, byly okamžitě utlumeny nebo vypnuty, i kdyby byly krásné a dobře míněné. Neobjímej mě, nedotýkej se mě, nestůj u mě tak blízko! Nic podobného nesnesete!

A navíc vibrace, které cítíte, nejsou vždycky jen příjemné. Hněv jiných vás často poleká, i kdyby šlo pouze o soutěž v hulákání v televizní reality show.

Když je někdo bezcitný nebo necitlivý, je vám trapně. Platí to, i když chování této osoby není namířeno proti vám, ale proti někomu jinému. Když slyšíte, že nějací lidé nebo zvířata trpí, nemůžete to snést. Padne na vás smutek nebo hněv a jako těžká deka vám zatemní náladu na celé hodiny i dny.

Je možné, že z lásky a starosti o druhé, velkorysosti a otevřeného srdce může člověk tloustnout? Přemýšlejte: Proč je tak mnoho tlustých zdravotních sester? Kdo pečuje o ně, když ony pečují o nemocné? Jak zpracovávají, co vidí, zažívají a cítí celý den ve své stresující práci?

Mark Penn ve své knize *Microtrends* poukazuje na to, že Afroameričanky mají třikrát větší pravděpodobnost trpět nadváhou než jakákoli jiná podskupina obyvatel v USA. Ženy, kterým nejvíce hrozí morbidní obezita, jsou často ve svých komunitách opatrovatelkami: babičky na plný úvazek, zdravotní sestry a sanitářky, dobrovolnice v kostele a učitelky. Možná je to pouze proto, že celý den jedí příliš moc kalorických jídel, ale možná tyto ženy nabírají tíhu svých komunit.

Co kdybyste se místo trestání kvůli nadváze začali oceňovat pro svou laskavost, citlivost, společenskost a velkorysost? Co kdybyste si dali závazek, že svému tělu a duši ukážete lásku, jakou prokazujete ostatním? Co kdybyste vyšli z izolace a dovolili sami sobě něco cítit? Co kdybyste se zamysleli nad svými pocity a přestali se neustále kritizovat a pro změnu si řekli: *Jsi poklad. Jsem poctěn/a, že tě znám a že mám tu čest být tebou.*

Zkuste to.

Přesně tohle musíte začít dělat. Za začátku to může být divné, ale když v tom budete pokračovat, začnete být k sobě laskavější.

A už to samo bude dobrým základem pro návrat k optimálnímu zdraví a váze. Milujte sami sebe. Milujte své tělo. Budete se divit, jakou získáte moc věci změnit, když začnete láskou.

Jak jste se tedy dostali až takhle daleko? Jak vás ovlivnila vaše empatie a další faktory složitých vztahů, které máte se svým tělem a s jídlem?

TAPISERIE ŽIVOTA: NACHÁZENÍ VZORCŮ V LÁTCE VAŠÍ REALITY

Jaké by to bylo, kdybyste mohli na svůj život pohlédnout jako na obří tapiserii, utkanou ze zářivě barevných nití, která by vyprávěla příběh vašeho života? Látka vaší reality by tak byla lehce pochopitelná! Představte si, že nitě, které jí procházejí horizontálně, představují vaše životní zkušenosti a podmínky vašeho života – vaši rodinu, přátele a příležitosti. To, jak reagujete na své životní podmínky, vědomě nebo podvědomě, určují vertikální nitě. Nebylo by skvělé mít tak hmatatelné ztvárnění svých životních zkušeností? Pak by bylo snadné pochopit, jak jste se dostali z bodu A do bodu B.

Mohli byste vidět všechny opakující se vzorce, které poznamenaly váš život, a rozpoznat, jak vznikly. *Tady začíná jeden a tady další. Podívejme! Tento se přestal opakovat. Tenhle vzor se v tapiserii objevil pouze jednou a už nikdy více.*

Vaše problémy s jídlem a tělem by se objevily v jedné nebo dvou jasných barvách, a bylo by tak snadnější uvidět podmínky, za jakých se určitý vzor opakuje – znova a znova. Pak byste našli nit, představující vaše pocity. Bylo by jednoduché rozpoznat, jak spolu souvisí vaše pocity a vztah k jídlu a vašemu tělu. Tento vzor by možná běžel souvisle celou látkou. Vzory by se měnily podle vašich rozhodnutí, nebo by

se opakovaly, když jste se neuměli nebo nemohli rozhodnout změnit je. Mohli byste objevit podmínky, které odstartovaly vaše problémy, tím, že byste se podívali, jak nitky, ze kterých se skládá, způsobily, že se vzor změnil. Z takové vnější perspektivy byste uviděli to, co nedokážete, když jste součástí tapiserie a uvědomujete si své zkušenosti a emoce, ale neuvědomujete si, jaké vzory vytváříte.

Kdybyste se na svůj život podívali jako na tapiserii, zjistili byste, že všechny ty problémy, kterým musíte čelit, nakonec dávají smysl, protože sledujete nitky vetkané do vzoru a najdete místa, kde se vzor změnil v něco nového. *Tady jsem zhubl/a; tady jsem začal/a znova tloustnout, tady jsem nenáviděl/a své tělo a z toho jsem tloustl/a ještě více; tady jsem se snažil/a dostat věci pod kontrolu. Tady se opakují stejné podmínky, jaké už byly v minulosti! Tady jsem držel/a dietu a ztloustl/a; tady jsem jedl/a správně, ale nedokázal/a zhubnout. Tady se nitky pokroutily a pomotaly a zanechaly díru.*

„Co to je?“ ptáte se. „Zničil mi snad mou tapiserii nějaký šílený tkalcovský fantom? Jak to, že jsem si toho nevšiml/a?“

Nějak se tam dostala nit jiné barvy a změnila vzor. Když se podíváte pozorněji, dokážete nit oddělit, najít její začátky a sledovat, jak paralelně běží s ostatními nitěmi ve vzoru. Proč jste si vy nebo někdo jiný nevšimli této červené nitky? Je tam pokaždé, když se vzor pokríví a objeví se díry. Takhle nit představuje empatii: schopnost cítit spojení mezi vším živým a zejména emocionální energii ostatních lidí. Když se na tu nit podíváte zblízka, začnete se divit, proč ničí vzor nebo zanechává v tapiserii díry.

Nebylo by skvělé, kdyby bylo tak snadné objevit kořeny vašich problémů a vzorce chování? Najít nit, rozmotat ji, vyplnit díru. Cvak, cvak – a tapiserie je opravena. Získali bychom

okamžitou kontrolu nad jídlem, přestali nenávidět své tělo, přestali se izolovat nebo být přecitlivělí na nálady vesmíru a jeho živoucí obyvatele. Kdyby bylo pochopení problémů s váhou a tendencí cítit se zahlcen světem tak jednoduché jako nitě v tapiserii, nepotřebovali byste tuto knihu.

Ale když se na následujících stránkách ponoříte do mého příběhu, začnete chápat, jak ta zvláště popletená vlákna v tapiserii vaší reality vytvářejí vzor. Uleví se vám, získáte informace a pochopení, které potřebujete, abyste přestali bojovat s nadváhou, která vás obepíná jako nafouklý kabát. Naučíte se milovat a akceptovat sami sebe a najdete způsob, jak zvládat své emoce, hlavně ty, které pocházejí zvenku a smíchaly se s vašimi vlastními. Tak se mnou zůstaňte a já vám ukážu jednotlivé nitky, jež vytvářejí ty nejsložitější a nejproblematičtější vzory, které vedou k našemu nefunkčnímu vztahu k jídlu, pocitům a obezitě.

Vím, že v tom nejsem sama, protože jsem jako intuitivní psycholožka a stratég života za posledních 23 let potkala tisíce lidí, kteří jsou stejní. Možná jste také jedním z nich. Jsme lidé, kteří mají společné tři věci, které doposud nikdo nedával do souvislosti:

1. *Máme malou nebo žádnou kontrolu nad svou váhou.* Váha se může měnit, aniž bychom změnili jídelníček, a diety nefungují (a vyzkoušeli jsme všechno).
2. *Příliš si všechno bereme!* Je pro nás těžké být mezi lidmi, protože pocity, které prožíváme, často nejsou naše vlastní, ale jsou posbírány od jiných lidí. Z davu lidí je nám k zbláznění, protože se cítíme jako pod palbou emocí. Jsme z toho zmateni a nakonec se cítíme být tím obrovským množstvím pocitů, které jsme do sebe přijali, úplně zahlceni.

3. *Ve všeobecnosti máme nevyrovnaný vztah k jídlu a svému tělu, ačkoli jsme zažili období úlevy, která mohla, ale nemusela mít za následek zhubnutí. Výživa není prvotní příčinou, proč jíme. Můžeme mít i delší období, kdy pro nás zdravé stravování nepředstavuje problém a cítime se jako na vrcholu světa, ale pak to všechno končí v záchodové míse.*

Získala jsem vaši pozornost? Můžete patřit do klubu lidí, co všechno moc prožívají?

Já do něho patřím. A našla jsem způsob, jak zvládnout pocit zahlcení emocemi, který je součástí vstupního balíčku do klubu. Mohu vám pomoci zbavit se nadváhy, kterou nosíte, ať už ji máte na stehnech nebo zadku nebo zatěžuje vaši mysl.

Než budeme pokračovat, chci vás požádat, abyste nesrovnávali svůj příběh s mým nebo s příběhy jiných lidí v této knize. Spíš zjistěte, s čím se můžete identifikovat. Důležitá je podstata příběhu, nikoli detaily. Pamatujte si také, že ty nitky jsou ve vaší tapiserii někdy tak pevně vetkány, že chvilku trvá rozplést je, a tak se sebou mějte trpělivost.

MŮJ PŘÍBĚH: JÍDLO, POCITY A EMPATIE

Když se ohlížím zpátky na svůj život, jasně vidím, že jsem měla k jídlu vždycky hluboce vášnivý a úplně nefunkční vztah. Jsem vlastně nadšený a přiznaný jedlík! Miluji jídlo! Jídlo bývalo mým přítelem, lékem na nudu, odmítnutí a strach z odmítnutí. Často bylo oslavou štěstí a protijedem na smutek. Až dokud jsem nezjistila to, s čím se vám v této knize svěřuji, že totiž jídlo pro mě bylo i důvodem, že jsem se věcem vyhýbala, odkládala je a unikala čemukoli, co jsem považovala

za nepříjemné – zodpovědnosti, sexu a moci, ačkoli jsem to v té chvíli nechápala. Nikdy jsem o jídle moc nepřemýšlela. Jídlo byl můj instinkt, ke kterému jsem se utíkala, kdykoli jsem toužila po bezpečí. Skutečnost, že jídlo má něco společného s výživou, mě zajímala pouze v obdobích, když jsem se snažila mít kontrolu nad svou váhou. Jídlo byla slavnost, setkání, smyslný zážitek! Jídlo byl živoucí společník, který měl svou vlastní osobnost.

Někdy jsem se s ním dokonce i hádala!

Proč mi tohle děláš?

Mňam! Tak moc tě miluju!!!

A pak hned zase:

Nenávidím tě! Fuj! Jdeš přímo do popelnice!

Počkej, nechod'. Potřebuju tě. V pondělí se znova začnu hlídat a už nikdy v životě tě neochutnám!

Jsi odporné a je mi z tebe nanic!

Když tě sním ve stoje, neublížíš mi, vid'? Aspoň kousek.

Nemyslím, že je normální mít takové žhavé diskuse s čokoládovou sušenkou. Když jsem ve věku tří let brečela, jediná věc, která mě umlčela, byla kůrka chleba nebo sušenka, kterou jsem mohla cucat. Pak jsem si zase šťastně žvatlala v koutě. Neměla jsem ráda, když mě někdo objímal. Všechny jsem od sebe odstrkovala, ale když se někomu náhodou podařilo mě uchopit na déle než pár chvil, ihned jsem začala žebrat o sladkosti nebo něco jiného, co jsem si mohla vložit do pusy a co bylo jedlé – včetně psích sušenek, k nelibosti našeho zlatého retrievera. Zapamatujte si to, protože později budeme mluvit o této důležité paralelní niti citlivosti, která byla první známkou toho, že jsem

osoba, která všechno moc prožívá. (Pomůcka: Potřebovala jsem něco k snědku po tom, co jsem měla kontakt s energií cizího člověka – *Ta paní mě objala a zmáčkla mi tváře! Pomoc! Byla jsem napadena!*)

Můj složitý citový vztah k jídlu byl částečně založen na vztahu k matce. Schovávala přede mnou svou tajnou minulost – holocaust – a své následné obavy, že nebude v bezpečí a umře hladu; neustále jsem se dostávala do jejího psychického prostoru (o čemž jsem podrobně psala ve svých prvních dvou knihách).

Bylo mezi námi silné pouto a hodně lásky, ale měla jsem pocit, že láska mezi námi byla téměř vždycky vyjadřována přes jídlo. Pojem matky jsem si vždycky asociovala s jídlem a výživou – a také jsem si nebyla jista, kde končím já a kde začíná ona.

Pro mnoho lidí, kteří věci moc prožívají, se jídlo stalo náhradou za chybějící mateřskou, když například vyrůstali bez matky, nebo když měla jejich máma své vlastní problémy a nemohla o ně pečovat, nebo nedokázala své dítě ochránit před zraňováním a ubližováním, ačkoli se snažila.

Stejně jako u mnoha lidí, kteří všechno moc prožívají, se můj vztah k jídlu změnil v pubertě, v době, kdy se dořadí naše vlastní individuální identita a kdy objevujeme svou autonomii a sexualitu. Z toho jsem šlela! Trpěla jsem rodičovskou kontrolou a nedostatkem soukromí a hranic v našem domě. Začala jsem se potýkat s děsivou pravdou své sexuality a pocítovat rozdíl mezi sebou a svým tělem. Abych nad sebou znova získala kontrolu, pár týdnů potom, co jsem začala menstruovat, jsem se začala přejídat a zvracet. Pak jsem objevila hubnoucí pilulky a strávila celá léta zkoušením všech možných diet nebo jiných metod, které jsem objevila.

Ale mé pocity nejistoty, kde končím já a kde jiní začínají, mě nepřestávaly pronásledovat. Jak jsem postupně dospívala, nedokázala jsem rozpoznat, jestli to, co cítím, jsou mé vlastní pocity, nebo reakce na pocity jiných ve mně, nebo co se vlastně děje. Můj hlad byla vlastně touha cítit se bezpečně ve své kůži a vyplnit v látce ty díry, které jsem neviděla, ale věděla jsem, že tam jsou. Lidé, kteří všechno moc prožívají, vědí, že mají propustné hranice; jenom nevědí, jak to vyjádřit, jak to zvládnout a co to vlastně pro ně znamená.

Doufám, že už začínáte poznávat některé rysy, které máme společné. Ačkoli je můj příběh extrémní – možná jste vy sami nebyli jídlem posedlí nebo na něm závislí, netrpěli bulimií nebo anorexií –, vzorec zvráceného vztahu k jídlu, ráz citového rozrušení a zmatku v tom, kde máte své hranice, je naprosto stejný pro všechny lidi, kteří všechno moc prožívají. Vzorce se vyvíjejí dlouho předtím, než se ukážou jako problém.

Když jsem dovršila 27 let, byla jsem jasným feťákem a alkoholikem, a k tomu jsem měla mnoho různých problémů s jídlom. Můj život nefungoval, nebylo z něj úniku, dokud jsem, z milosti Ducha, nenarazila na dno. V lednu 1986 jsem se probudila čistá a střízlivá, a to se od toho dne nezměnilo.

Začala jsem zkoumat všechny své závislosti a problémy. O tom, jak mít nad svou váhou a jídlom kontrolu, jsem se hodně naučila ve skupině Anonymních jedlíků, kam jsem se přihlásila, když jsem přestala pít a začala nabírat na váze. Tam jsem od mnoha lidí, kteří měli stejnou zkušenost, slyšela o tloustnutí, které nelze vysvětlit jednoduchou rovnicí přijatých a vydaných kalorií. Věděla jsem jenom, že když se emoce vymknou kontrole, často to vede k přejídání nebo chaotickému stravování. To tajemné nabírání na váze viselo ve vzduchu jako nepochopitelná šifra, a já doufala, že ji jednoho dne rozlušším.

Mezitím hodnota na mé váze střídavě stoupala a klesala, což nabourávalo mé sebevědomí. Byla jsem nešťastná, že svou váhu nedokážu ovládat, a hanbu a frustraci z toho jsem si nesla v každém kilu navíc.

Když jsem si pak ve své abstinenci začala více věřit a pracovala se přes další bolestivé problémy, které mi přinesly silnější smysl pro sebehodnotu a sebeúctu, zjistila jsem, že s velice malým úsilím na mé straně ze mě začínají kila opadávat. *Páni, jak je to možné? A není to vlastně jedno? Něco tady zafungovalo! Já hubnu! Hurá!* Byla jsem hlavní zpěvačkou a skladatelkou v dívčí kapele Isis a milovala jsem svůj život. Zpěv byl jako lék. Čím více jsem zpívala, tím více jsem se cítila v rovnováze. Konečně jsem dělala to, co mě bavilo a inspirovalo. Jeden z mých kamarádů přes muziku byl student tibetského buddhismu, který se zdál být pořád v pohodě a uvolněný; a protože já jsem rozhodně nebyla ani jedno z toho, připojila jsem se v rámci svého nového zdravého životního stylu k meditační skupině.

V obchodě se zdravou výživou nedaleko mého bytu prodávali himálajské soli do koupele a já jsem jednoho dne v rozhovoru s majitelem řekla, že jsem se dala na cestu očisty. Doporučil mi, abych používala koupele jako detox a pro uklidnění. Začala jsem před spaním během koupelí meditovat a brzy se to stalo mou denní rutinou. Zdravě jsem se stravovala, aniž bych se příliš omezovala (vyhýbala jsem se bílému cukru a mouce, ale to bylo asi tak všechno – ačkoli to je klíčem k mé zdravé váze i dnes.) Umírněně jsem cvičila, a asi hodinu denně chodila na procházky. Každý den jsem měla plán. Jak se doporučuje ve 12krokových programech, nasměrovala jsem svůj život, své stravování i své tělo k vyšší moci. Vytvořila jsem si tuto strukturu, která mi dodávala mentální, duchovní a fyzickou

pohodu, a zjistila jsem, že mě to osvobozuje, ať už byly podmínky mého života, ve kterém vládl stres, jakékoli.

Pár let předtím přišel můj táta ve špatném obchodu o peníze celé rodiny a oba mí rodiče ze stresu onemocněli. Táta dostal rychlou formu Alzheimerovy nemoci a pak umřel na infarkt. Nějak se mi podařilo nezačít znova pít a zůstala jsem čistá a netečná, aniž bych se příliš utíkala do světa jídla. Pak o rok později se všechno změnilo.

Když mé mámě diagnostikovali rakovinu, vážila jsem 68 kilo. Na jejím pohřbu, o 4 měsíce později – 105. Nenacpala jsem do sebe tolik kalorií, abych mohla za méně než 4 měsíce ztloustnout téměř o 40 kil! Tento podivný příbytek na váze v době smrti mé mámy byl prvním, nejjasnějším znakem toho, že na mou životní tapiserii má vliv nějaká tajemná nit, kterou musím najít a pochopit. Možnost, že bych ztloustla z pouhých pocitů, byla nemyslitelná, nevědecká a vyloučená, ale to, co se se mnou dělo, nešlo zapřít. Několik dalších let jsem byla velice těžká a ignorovala jsem mnoho svých dobrých zvyků kromě toho, že jsem nesáhla po alkoholu ani po droze. V den, kdy jsem kapitulovala, se nic zázračného nepříhodilo, ale dalo by se říct, že jsem měla dost toho, že jsem měla všeho dost. A tak jsem nastoupila na novou cestu sebepřijetí, pracovala s terapeutkou, začala znova meditovat a byla jsem k sobě upřímná, co se týkalo úniků.

Situace se znova zlepšila, potkala jsem muže a vzala si ho, navzdory varování přátel a jeho matky (dnes drahé přítelkyně). Samozřejmě váha začala znova stoupat, pomalu ale jistě, jako plazící se vinná réva. Manželství bylo plné sarkasmu a nedostatku vzájemné úcty a já jsem znova začala hledat útěchu v jídle. Neúnavně jsem držela dietu, ale bez jakéhokoli výsledku. Jednoho dne jsem konečně přestala bojovat a akceptovala, že nemám žádnou moc něco změnit. Byla jsem poražena

a přiznala si, co se doopravdy děje, a to včetně napjatého vztahu s manželem.

Abych byla k sobě upřímná a ukončila kruh utrpení, z manželství jsem odešla. Podívala jsem se na sebe, takovou, jaká jsem byla, a pomyslela jsem si, že to takhle už bude napořád, naučila jsem se odpustit si a mít se ráda a chovala jsem se k sobě hezky. Nikdo jiný by to pro mě nedokázal udělat. Vyndala jsem svou fotografii, když jsem byla malá holčička, opřela jsem si ji k posteli a slíbila té holčičce, že ji budu chránit a milovat.

Zjednodušila jsem si život, začala znova meditovat a ve svém jídelníčku jsem omezila cukr a mouku. Nedržela jsem žádnou dietu; jenom jsem se vrátila k tomu, o čem jsem byla vnitřně přesvědčena, že to funguje, aniž bych měla detailní plán. Ve svém novém bytě jsem začala používat obrovskou vanu. Každý večer jsem si dopřávala solnou koupel. Čím více jsem sama sebe milovala takovou, jaká jsem byla, tím rychleji se věci měnily. Začala jsem znova umírněně cvičit – trocha jógy, tance, procházky a trocha mírného posilování. Kila ze mě padala jako mávnutím kouzelného proutku. Začala jsem si uvědomovat vzorec a vztah mezi příliš intenzivním pocíťováním okolí, kterému jsem byla vystavena, stresem z proměn své váhy, svými stravovacími návyky a emocionálním zahlcením. Začala jsem lépe chápat své úniky. Našla jsem snad tu červenou nit v látce, která mi do té doby byla skryta?

VÁHA A ŽIVOTNÍ STADIA

Zahlčení pocity byla pro mě od dob mého dětství běžná zkušenost, a to se nikdy úplně nezměnilo. Probíhalo to v cyklech v závislosti na tom, co se v mém životě dělo. Ve vašem příběhu mohly být podobné nitě. My všichni procházíme různými stadii

a změnami a ti z nás, kteří si všechno moc berou, mohou být hluboce ovlivněni velkou emocionální změnou. Teenagerům všeobecně hormonální zmatek ztěžuje hlavní úkol dospívání, kterým je najít vlastní identitu. Je velice zneklidňující, když nevíte, kde končíte vy a kde začínají jiní. Mateřství a těhotenství mohou přinést problémy separace a jednoty, protože milujete své dítě, aniž byste milovaly samy sebe, a navzdory tomu musíte věřit, že se z vás stane dobrá matka. Jedna moje přítelkyně byla překvapena, že 17 kil, které přibrala během těhotenství, bylo pryč týden po porodu a dávala za to zásluhu kojení. Její radost však neměla dlouhé trvání, jelikož se jí za pár týdnů všechna váha pomalu vrátila zpátky, ačkoli obnovila své stravovací návyky z doby před těhotenstvím. „Mé miminko pořádně nepilo; věděla jsem, že s ním něco není v pořádku a lidé pochybovali o mých instinktech. Moje máma odjela zpátky domů a tíha mateřství se plně přesunula na mě – a zjevně se mi usadila na zadku, břichu a stehnech!“

Střední věk nám všem přináší emocionální stres, protože hodnotíme, co jsme do tohoto momentu svého života udělali a co jsme neudělali, a začínáme si uvědomovat, že důsledky našich rozhodnutí po letech nejsou takové, jaké jsme očekávali. Starost o děti, rodiče nebo blízké přátele, kteří nečekaně onemocněli, rozdmýchává naše city. Jedna z účastnic mého internetového kurzu mi říkala, že byla vždycky velice opatrná se svou váhou, uměla se ovládat, dávala pozor, aby nepřekročila konfekční velikost 6. Byla na sebe velice hrdá. Přiznala si, že byla sebeovládáním posedlá a někdy strávila celé hodiny přesvědčováním se, aby si nedala ten ďábelský kousek dortu. Pak její sestra dostala rakovinu a ona o ni pečovala. Měla v sobě velký rozpor, protože ačkoli měla sestru moc ráda, nevycházely spolu moc dobře, a ona se cítila povinná pomoci jí. Byla

naštvaná, že je sestra v nesnázích, cítila vinu, že je naštvaná a děsilo ji, že o sestru přijde. Začala více jíst, protože jí to prostě dělalo dobře. Dala si o kousek víc toho, porci tamtoho, po cestě do nemocnice si kupovala stánkové jídlo a večer k tomu ještě přidala víno. Přišla do mého kurzu o rok později s velikostí 16, vyčerpána a plná strachu. Její sestra se uzdravila, ale teď zas potřebovala pomoc ona.

Menopauza a skutečnost, že se ženy ve společnosti stávají „těmi staršími“, stejně jako ztráta rodičů vynáší na povrch nevyřešené problémy a s nimi obavy a opuštěnost. Máte pocit, že máte jako starší zodpovědnost za všechny problémy, které se ve společnosti musí řešit. Že máte uklidit všechen ten nepořádek a poskytnout ostatním svou moudrost. Tohle je doba, kdy by se ženy měly cítit jistěji, ale ten pocit jim může uniknout, zejména když zažívají ekonomické změny, které užírají úspory na důchod. Nemohou si pomoci a koukají na zprávy, které je zásobují informacemi, jež lze sotva zpracovat. Obavy jim procházejí tělem, jejich hranice se oslabují a bum! Ocítají se v Tloušťkově.

Když se podíváte na tapiserii svého života a zaměříte se na jednotlivé časové úseky, zjistíte, jak vás empatie ovlivňovala, když jste si začali uvědomovat své okolí, nakupili emoce jiných na své vlastní pocity, a v důsledku toho se izolovali nebo si našli jiné úniky před intenzitou toho, co jste zrovna prožívali. Podívejte se pozorně a uvidíte vzory, které vaše emocionální problémy spojují s jedinečným vztahem k jídlu a tělesné hmotnosti.

STÁVÁME SE VŠICHNI VÍCE EMPATICKÝMI?

Nejsme sami, kdo si všechno moc bere a musí bojovat s nepřijemnostmi spojenými s přecitlivělostí a příliš vyvinutou empatií. Elaine Aron, autorka knihy *The Highly Sensitive Person*

(*Vysoce citlivá osoba*), odhaduje počet přecitlivělých lidí asi na 20 procent populace. Jsem přesvědčena, že to číslo mohlo od doby průzkumu ještě narůst. Jeremy Rifkin, specialista na ekonomiku a mezinárodní vztahy, ve své knize *The Empatic Population (Empatická populace)* vysvětluje, že v současném stadiu lidské evoluce prožíváme mnohem větší a intenzivnější pocit propojení s jinými lidmi, než tomu bylo v minulosti. Celosvětově je 845 milionů lidí (každý osmý člověk) na Facebooku a přes různé telekomunikační přístroje se pomocí softwaru a různých aplikací mohou přes Facebook připojit na jiné sociální sítě pouhým stisknutím tlačítka. K Arabskému jaru došlo díky vášnivému vzkazu a výkřiku, který se rozšířil virálně, od člověka k člověku, přes Twitter a chytré telefony. Technologie komunikace rychle mění lidské zvyklosti. Jsme na tohle opravdu připraveni? Jak se máme cítit ve světě, který je propojenější, než byl kdy předtím? Jak se máme neustále konfrontovat s informacemi, které musíme zpracovávat nejenom intelektuálně, ale i emocionálně? Můžete například stát ve frontě na kávu, napojit se na sociální síť nebo svůj e-mail přes chytrý telefon a zjistit, že bývalému spolužákovi nebo manželovi sestřenice zrovna diagnostikovali rakovinu. Nebo se doma nudíte, popadnete dálkové ovládání od televize a začnete se proklikávat ke svému oblíbenému kanálu, když najednou vidíte snímky oběti vraždy v přímém přenosu. Některé lidi takové zážitky citově neovlivňují, ale vás jistě ano.

Statistiky nezaměstnanosti v celém světě jsou vysoké a lidé si dělají starosti o peníze jako nikdy předtím. Naše instituce jsou nefunkční, nikdo nemá představu, jak to změnit a kam to všechno spěje, a všichni se jenom hádají a vzájemně urážejí. Každý den jsou tady příběhy, které vás mohou rozrušit, od hrozby nukleární války, devalvace měny až po recesi

a podobně. Pak, když se rozhodnete, že seriózní zprávy už nemůžete snést a v prodejně potravin sáhnete po bulvárním časopisu, vidíte příběhy a fotky, které kvůli tloušťce zesměšňují filmové hvězdy mnohem štíhlejší, než jste vy.

Jaký je to pocit, každý den se s tímto vším vyrovnávat? Nezačnete si, pod palbou příběhů o finančních hrozbách nebo proto, že jste moc tlustí, říkat: „Bože, musím začít držet dietu!“ nebo „Panebože, dnes by byl dobrý den na Martini – s obří mísou brambůrků“? Někteří lidé se nenechají snadno zlákat regály s brambůrky nebo sladkými limonádami, které jsou, jak se zdá všude na dosah. Někteří lidé neprožívají zahlcení informacemi a necítí se být ohlušeni emocionální turbulencí. Možná své emoce dokážou rozškátulkovat lépe než my, kteří všechno moc prožíváme, nebo snadno přesvědčí sami sebe, aby si přestali dělat starosti o lidi a situace, které nemohou ovlivnit.

Je pravděpodobné, že tito lidé prostě nejsou naladěni na extrémní empatii. Mají „tlustější“ hranice. Ale když jste příliš citliví a empatictí, je pravděpodobné, že budete bojovat se svou váhou a chaotickým stravováním. Obrazně i doslova na sebe nabíráte tíhu světa.

Jak přesně to funguje? Jak se ze strachu stává tuk a jak se vám frustrace ukládá na břichu a stehnech? Pojďme se podívat, jak naši váhu ovlivňuje energetické pole, o které se dělíme s ostatními, a na výzkum, který ukazuje, jaký to má dopad na naše tělo.

ZAPAMATUJTE SI...

- Umíme na sebe vzít emocionální energii jiných a cítit, co cítí oni. Tato schopnost se nazývá empatie, a lidé, kteří si všechno moc berou, jsou empatictější než jiní.

- Jsme příliš empatičtí, protože jsme více propojeni, než jsme bývali v minulosti.
- Nepříjemný pocit, který přináší zahlcení pocity, způsobuje, že se lidé, kteří všechno moc prožívají, uzavřou do sebe, vyhýbají se společenským stykům a utíkají se k chování, jako je například nestřídmost v jídle. Utíkáme se k jídlu, abychom se cítili být více ukotveni ve své tělesnosti, abychom se oddělili od zmateného chumlu emocí, které pociťujeme. A nakonec se začneme nezřízeně přejídat.
- Přemíra empatie může způsobit přibírání na váze, které se brání logickému vysvětlení.
- Ve velice stresujících obdobích našeho života máme největší tendenci cítit se zahlceni svými pocity a reagovat na to přejídáním.
- Abychom se zbavili tíhy světa, kterou s sebou neseme emocionálně, energeticky i fyzicky, musíme si vyvinout schopnost uzavřít své propustné hranice a svou empatii ovládat. Pak bude jednodušší řešit i jakékoli poruchy ve stravování.
- Na začátku procesu zvládnání svých propustných hranic se musíme podívat zpátky na vlákna v tapiserii svého života a pochopit, jak jsou naše pocity, jídlo a vztah k tělu vzájemně propojeny. To je cílem Kroku 1.

KAPITOLA 2

Když na sobě nosíte tíhu světa

Kdyby tohle byla jakákoli jiná kniha o hubnutí, neočekávali byste, že kapitola 2 bude o společných energetických polích a o tom, jak na sebe vzájemně působíte vy a vaše tělo, emoce a myšlenky.

Proč vás posílám do kvantové králičí nory za mrkví v čokoládě?

Protože tohle není typická kniha o hubnutí.

Vydáme se za hranice mechaniky, do kvantové mechaniky, na průzkum energie myšlenek, pocitů a interakcí. Netloustnete pouze z jídla, které si vkládáte do úst, a také nehubnete pouze z tělesné energie, kterou vydáváte. Vaši váhu ovlivňuje i to, co přijímáte z energetického pole kolem sebe, pole plného informací, které kolem vás sviští jako rádiové vlny – a to je hrozba, se kterou musíte počítat, když se chcete dostat na kloub tomu, proč nehubnete.

Badatelé se neustále snaží pochopit, jak funguje spojení mezi myslí, tělem a duchem, takže vám zatím nedokážu přesně vysvětlit, jak spolu souvisí vaše změny váhy a duševní stav, ale některá spojení předpokládat mohou. Poslední dobou došlo k mnoha zajímavým vědeckým objevům, které potvrzují, co vám vaše intuice naznačuje už dávno: Že hubnutí je komplikovanější, než se říká, a přibývání na váze a neschopnost zhubnout může být způsobeno citovým a mentálním stresem.

Věděli jste například, že vás myšlenky a city ovlivňují už na buněčné úrovni?

Tyto složité myšlenky, které se tak liší od toho, co nám tvrdili ve škole nebo v médiích, mi pořádně zamotaly hlavu – a já je teď trochu zjednoduším. Začnu vysvětlením povahy energetického pole, které nás zároveň obklopuje a obsahuje (každý z nás je součástí této látky reality), ve kterém komunikujeme, aniž by to bylo vidět – přes toto energetické pole vysíláme informace. Pak se dotknu příčin, proč mají naše myšlenky a pocity energii, jak funguje metabolismus, a pak se zamyslím nad důvody, proč jste o těchto věcech nikdy předtím neslyšeli. Čím více budete chápat vědu za spojením mysli a těla, tím více si uvědomíte, jak důležité jsou v tomto programu jednotlivá cvičení a jak vám pomohou přestat s sebou nosit tíhu světa.

ENERGIE A VY

Tak jako existuje látka vašeho života, existuje i skutečná látka, jíž jsme všichni součástí. Všichni tuto látku neboli energetické pole pociťujeme, ačkoli někteří z nás jsou si jí vědomí více než jiní. Energetické pole obsahuje mnoho typů energie, která pochází od lidí, zvířat, rostlin, Země, Slunce, planet a tak dále; pro zjednodušení ji budeme nazývat elektromagnetickým polem, které sdílíme.

Dokonce i lidé, kteří se nepovažují za příliš senzitivní, mohou zaznamenávat extrémně jemné změny tohoto elektromagnetického pole. Studie HeartMath Institute, který se věnuje výzkumu stresu, energie a srdce, ukazují, že naše mozkové vlny reagují na elektromagnetické signály ze srdce osoby, která je ve stejné místnosti. Když na nás někdo civí, téměř určitě zvedneme zrak, protože cítíme energii toho člověka. Nezažili

jsme tohle už všichni? Naše smysly pravidelně zaznamenávají stimuly, které vědci nedokážou pozorovat a měřit, ale je jasné, že dokážeme zaznamenat přítomnost jiné osoby, dokonce i když ji nevidíme, neslyšíme, necítíme nebo se jí nedotýkáme.

Probíhá tady něco velice subtilního. Víme o tom, že máme smyslové receptory. Receptory ve vnitřním uchu například zachytávají zvukové vlny a posílají informaci do mozku. Receptory v kůži upozorňují mozek, když se něco děje – například změna teploty nebo dotek. Možná máme někde na těle receptory, o kterých ani nevíme. Možná naše sensorické receptory dostávají nepatrné signály, které nedokážou zachytit ani vědecké přístroje, ale náš mozek je zaznamenává a registruje.

Někteří lidé tvrdí, že cítí vůni sněhu, vnímají záblesky a zvuk fluorescentních světél a dokonce (v případě vzácných podmínek, nazývaných synestezie) vnímají, že zvuky mají nějakou barvu a tvar. Jejich mozek pravděpodobně přijímá a zpracovává sensorickou informaci jinak, než je to u ostatních lidí; jsou citlivější. Pamatujte si: Psi mají fantasticky vyvinutý čich a netopýři a delfíni mají sonar a dokážou „ucítit“ pevné předměty, které nevidí. Je možné, že v minulosti měli i lidé citlivější smysly a že někteří z nás si tyto schopnosti z nějakého důvodu zachovali. Jenom prostě nemáme měřicí přístroje, které by dokázaly, že osoba, která vnímá vůni sněhu, si to nevymýšlí.

Možná dokážete zaznamenat napětí nebo hněv, vznášející se v prázdné místnosti poté, co se tam dva lidé pohádali. Bude někdy v budoucnu možné tyto změny v energetickém poli místnosti, které dokáže zachytit vysoce citlivá osoba, přijímat a měřit nějakou vědeckou metodou? Nebylo by to poprvé, co by si lidé řekli „nic tam není“, a opak by byl pravdou. Před lety se chirurgové vysmívali „dětské představě“, že existují malé bytůstky nazývané bakterie, které dokážou

vejít do krevního oběhu pacienta a způsobit mu onemocnění, pokud si doktor před operací neumyje ruce. Díky bohu, tenhle problém jsme vyřešili.

A možná máme jednoduše v našem energetickém poli oblasti, které jsou otevřené přijmout jakékoli signály přicházející zvenku – obrazně řečeno jsme jako rádio a naše osobní energie nám slouží jako jedna velká anténa. Ať je už podstata propustnosti našich hranic jakákoli, zaznamenáváme signály podobně jako rádio zachytává vlnění, obsahující informace a hudbu, kterou někdo vysílá. Nikdo z nás není imunní vůči změnám energetického pole, které kolem nás probíhají.

OD ENERGIE K FYZICKÉ REALITĚ: PODSTATA „PROPOJENÍ“

Když se naše osobní energetické pole mění, naše tělo na to reaguje.

Průkopnický průzkum Candace Pert ukázal, že pokaždé, když pocítíme nějakou emoci, pocítíme i tělesnou reakci na ni: Naše těla vytvářejí molekuly látek zvaných neuropeptidy, které putují krevním oběhem a spojují se s receptorickými buňkami v mozku, kůži, žaludku a tak dále a oznamují těmto molekulám, co cítí.

Dva z neznámějších peptidů jsou serotonin a endorfin, které při setkání s receptory zlepšují naši náladu. Existují také peptidy, které nám oznamují, že jsme naštvaní, znechucení nebo vyděšení. Když buňky v našem trávicím systému přijmou tyto peptidy, říkáme: „Cítím v kostech, že něco není v pořádku“ – což je doslovná pravda.

Tělo také reaguje na myšlenky a emoce tím, že do krevního oběhu vylučuje hormony. Když jsme například v citovém

stresu, cítíme smutek nebo hněv, naše nadledviny vylučují kortizol. Proto, když někdo říká něco nepřijemného, cítíme, že se klepeme. Tělo okamžitě vytvoří látku, která nás vybudí k boji nebo k útěku. Emocionální a tělesná reakce proběhne tak rychle, že náš logický mozek potřebuje pár sekund, aby se chytil. (*Počkej, co mi to to teď říká!*) A když se zaměříme na to, jak jsme naštvaní a vystrašení, hněv se ještě zintenzivní. (*Nemůžu uvěřit, že to řekl! Blbec! Co si o sobě myslí? Vždycky mi to dělá.*) Sami sebe vyprovokujeme k výbuchu a nadledvinky pumpují více kortizolu.

Proč mají myšlenky a emoce, které se zdají být tak nenápadnými energiemi, na naše tělo tak silný dopad? Protože materiální objekty jsou shluky energie, které vzájemně komunikují.

Kdybychom měli lepší zrak a mohli vidět jako ty nejsilnější mikroskopy, uviděli bychom, že jakýkoli pevný objekt včetně lidského těla se skládá z fotonů, tedy vlastně světelných vln. Tvar hmoty nebo částic mají pouze tehdy, když je pozorujeme nebo vnímáme. Pokud očekáváte, že uvidíte foton, je to foton. Pokud očekáváte, že uvidíte částici, pak se vám tato nejmenší jednotka reality podřídí a zjeví se jako kousek hmoty. Jinými slovy, povahu reality určuje naše vědomí – naše myšlenky a záměry.

Tyto fotony neboli částice neustále vibrují prázdným prostorem, takže vaše tělo vlastně z velké části sestává z prázdnoty – ačkoli když si stoupnete na váhu, nevypadá to tak. Když se zamyslíte nad čímkoli jiným, co vibruje, jako například struna kytary, víte, že je snadno ovlivnitelná vibracemi mimo ní. Zahrajte na strunu A kytary a struna A další kytary na druhém konci místnosti se přátelsky rozvibruje. Vaše tělo funguje podobně: Pouhým posloucháním hudby můžete doslova přimět

své srdce, aby převzalo její rytmus. Vaše energetické pole není uzavřeno pevnými hranicemi; vždycky bude vzájemně reagovat s energetickými poli kolem vás.

ZÁHADA POUTA MEZI NÁMI – A MEZI NAŠIMI BUŇKAMI

Lynn McTaggart, vědkyně a autorka knih *The Intention Experiment (Experiment se záměrem)* a *The Bond (Spojení)* zdůrazňuje, že neustále komunikujeme s polem mimo nás a zažíváme to, co ona nazývá „spojením“. Tvrdí:

Mezi nejmenšími částicemi naší bytosti, mezi naším tělem a okolím, mezi námi a všemi ostatními lidmi, se kterými jsme v kontaktu, mezi každým členem každého společenského sdružení existuje spojení tak integrální a hluboké, že není možné jasně rozlišit, kde je konec jedné věci a začátek jiné. Svět ve své podstatě nefunguje přes aktivitu jednotlivých věcí, ale přes spojení mezi nimi – dá se říct v prostoru mezi nimi. (The Bond)

Co je ještě v tomto prostoru mezi předměty? Co se nachází v temném prostoru mezi hvězdami, planetami a kometami? Jaké informace se vyměňují mezi námi, mezi jednotlivými špačky, když spolu synchronně letí prostorem? Jaké informace si vyměňují naše buňky? Buněčný biolog Bruce Lipton převrátil pojem biologie vzhůru nohama, když zjistil, že „mozek“ buňky – sídlo její inteligence – není v jejím jádru, bezpečně uzavřen v její hloubce, ale nachází se v její membráně, části buňky, která vzájemně reaguje se svým okolím. Je to komunikace přes spojení, prostor mezi ní a další buňkou? Existuje nekonečné množství informací, které se předávají mezi buňkami, a jsou přesně tak

neviditelné jako rádiové vlny, když se podíváte na oblohu a nevidíte nic, co by vycházelo z přijímače nebo vysílače.

Co se děje v prostoru mezi námi, když jeden z nás vytváří milující, povzbudivé myšlenky a představuje si, že je posílá ostatním? Badatelé z Institute of Noetic Sciences v městě Petulama v Kalifornii provedli experiment, ve kterém nechali jednoho člena dvojice posílat druhému, který byl ve vedlejší pokoji, láskyplné uzdravující myšlenky – a přístroje měřily reakci na ně. Recipient zažíval změny v kmitočtu vln srdce, mozku i krevního oběhu. K tomu ještě další experiment ukázal, že když byli lidé v oddělených místnostech se zavřenýma očima a jeden byl vystaven blikání světla, mozek druhého člověka reagoval, jako kdyby viděl světlo také.

Děje se něco podobného, když ptáci vytvoří hejno a najednou simultánně změni směr a pak se v dokonalé synchronizaci zase vrátí? Vědci o tom mají své teorie, ale ve skutečnosti nechápou, jak ptáci vzájemně okamžitě komunikují, jako kdyby měli společný mozek. Možná máme my všichni jednu vůli a jenom si to neuvědomujeme! Pokud to tak je, pak naše těla reagují na mnohem více, než pouze na náš osobní hněv a smutek.

Když mluvíme o tělesné reakci na emoce, měli bychom také brát do úvahy roli myšlenek a názorů. Je jasné, že myšlenky a názory mohou zesilovat emoce, otázkou však je, jestli je také vytvářejí. Nebo je to tak, že nejdříve máme emoce a pak si je vysvětlujeme vytvářením myšlenek a názorů? Nebo možná neexistuje žádná opravdová hranice, která by je oddělovala. (*Jsem našťvaná. No, ani se nedivím. Vždyť mě zrovna urazil.*) Pro lidi, kteří všechno moc prožívají, jsou emoce a myšlenky vždycky vzájemně propojeny.

Samozřejmě mohou emoce ovlivnit i naše názory. (*Myslí si, že je lepší než já! Páni, to mě ale pěkně štve!*) Naše emoce a emoce jiných ovlivňují naše těla, a stejně tak i naše osobní názory – a názory jiných lidí kolem nás, které jsme přijali za vlastní.

Zdá se, že věci cítíme dlouho předtím, než rozumem pochopíme, co se děje. Naše limbická mozková zkušenost zažívá strach předtím, než to náš prefrontální kortex mozkové kůry dokáže vysvětlit slovy (*Aha, vím, co se děje. Vlastně mě tady nikdo neuráží a není důvod se zlobit. Mylně jsem se domnívala, že je jeho hněv namířen proti mně.*) Tohle není naše okamžitá reakce.

Svámi pocity, myšlenkami a názory neovlivňujeme pouze jiné lidi; ovlivňujeme i fyzické objekty, které nemají pocity ani emoce (alespoň to předpokládáme).

Dr. Gary Schwatz a Lynn McTaggart z Arizonské univerzity popisují v knize *The Intention Experiment (Experiment se záměrem)* zajímavý experiment.

Lidé v kontrolované laboratoři v Londýně byli požádáni, aby své myšlenky soustředili na určitý list, který byl umístěn v tisíce mil vzdálené laboratoři v Arizoně. Měli si představovat, že list září. Za krátkou dobu začal list vysílat bio fotony, které byly znamenány velice citlivou kamerou, zatímco list, který ležel vedle a nebyl objektem myšlenek zainteresovaných, se neměnil. Podobné experimenty s fazolemi a vodou prokázaly stejné výsledky.

Když mají myšlenky a pocity tak silný vliv na list nebo na vodu, jak potom musí působit myšlenky a pocity, které přeberete od jiných lidí, na vaše buňky a orgány? Co se například děje, když si myslíte „*Jsem tlustý/tlustá*“? Jak vaše tělo reaguje na vaše přesvědčení: „*Abych byl/a správný člověk, musím pečovat o ostatní, bez ohledu na to, jak těžké břímě to je.*“? Vybudí to váš kortizol? Co když cítíte od ostatních nesouhlas, myslíte si, že vás považují za tlustého/tlustou, nebo přeberete jejich názor, že nejste dost dobrý/dobrá?

Jaké emoce a myšlenky se ve vás vzbudí, když slyšíte špatnou zprávu o nestabilitě globálních finančních trhů anebo zprávu, že 7 miliard lidí na planetě bojuje o omezené zdroje? Jak tyto emoce a myšlenky ovlivňují vaše tělo?

Je těžké cítit se sebejistě a věřit, že vy osobně budete v pořádku, když vám všichni kolem říkají, že ekonomika brzy zkolabuje a že byste si měli pro jistotu naplnit sklep zásobami, abyste přežili hrozící katastrofu. Když jste neustále vystavováni děsivým představám – „Celý svět jde do háje a lidi se budou prát o pitnou vodu!“ –, je možné, že vaše tělo na to reaguje tím, že začne „pro horší časy“ ukládat kalorie ve formě tuku?

Samozřejmě, že nad svými představami a následně i nad svými emocemi nějakou kontrolu máme. Například si začneme být vědomi svých obav, názorů založených na strachu a vědomě se jich zbavujeme (naučíte se, jak toho dosáhnout pomocí technik, které popisují v této knize). Když změním své emoce, změním i své energetické pole, a ostatní, kteří přijdou s touto energií do styku, se naladí na naši vyšší vibraci. Byli jste někdy ve skupině lidí a pociťovali strach a sevření, které zažívali jiní lidé, nebo jste naopak pociťovali kolektivní pocit naděje a radosti? Pokud ano, pak se naladíte na vibrace lidí kolem vás a měníte své energetické pole reagováním na jejich (což je jednodušší nežli ovlivňovat jejich energetické pole, protože jste v menšině a kolektivní vibrace je velice silná).

ZRCADLOVÉ NEURONY: VIDÍM SE V TOBĚ

Asi před dvaceti lety zjistili neurologové něco, co usnadňuje pochopení empatie – příčiny, proč dokážeme opravdu zažívat pocity někoho jiného.

Kdyby mě například štípala včela a vykřikla bych „Au!“, přikrčili byste se a doopravdy pociťovali reakci na strach – zvýšení úrovně kortizolu. Když se usmějete, usměju se také, aniž bych si to uvědomovala, a jako reakce na váš nečekaný pocit radosti se v mém

těle začnou vytvářet endorfiny, jako kdyby to byl můj vlastní pocit. Tohle se děje, protože náš mozek má tzv. zrcadlové neurony, které nám umožňují představit si sami sebe v kůži někoho jiného.

Pokud nemám dostatek zrcadlových neuronů, vidím, že se usmíváte, ale možná vám úsměv neopětuji, dokud se nezastavím a neřeknu si: „Aha, on se usmívá. Měla bych se asi také usmát, abych vypadala jako příjemná osoba.“ Ale váš pocit štěstí bych doopravdy nepocítila. A kdyby mě štípala včela, byli byste slušní a vyjádřili soucit, ale neustrnuli byste, jako kdyby štípala vás. Říká se, že zrcadlové neurony nesouvisí pouze s empatií, ale také se schopností odhadnout jiné lidi, se sebepoznáním a schopností učit se jazykům. Pravděpodobně hrály také důležitou roli ve vytváření sociálních skupin. Kdybychom vzájemně nepocítovali svou bolest a radost, možná bychom nebyli tak odhodláni jeden druhému pomáhat i v situacích, když tím sami riskujeme – což je někdy v těžkých časech pro přežití nevyhnutelné.

Možná mají lidé, kteří všechno moc prožívají, více zrcadlových neuronů než ostatní, nebo jsou jejich neurony nějakým způsobem citlivější. Možná má mozek těchto lidí větší schopnost emocionálně prožívat, co prožívají jiní. Pokud je tomu tak, pak přijímáme a zpracováváme více informací než ostatní a jsme citlivější na malé změny v energetických polích, se kterými jsme propojeni.

METABOLISMUS: SLOŽITĚJŠÍ NEŽ JEDNODUCHÁ ROVNICE

Kromě toho, že nás ovlivňuje to, co se děje ve „spojení“, v našich buňkách a mozku, zažíváme také působení toho, co se nazývá metabolismus, což je proces, pomocí něhož naše tělo využívá přijatou energii (kalorie). Metabolismus je dost jednoduchý