**4.Osobná nezávislosť**

**Skoro každý z nás už zažil snahu o sebapresadenie. Keď je narušená psychická jednota a sloboda, tak začneme chradnúť.**

**Jason trpí cukrovkou, kvôli ktorej nevidí na pravé oko. Má iba 23 rokov, zlyhávajú mu obličky, má oslabené srdcové svalstvo a nedolieha mu srdcová chlopňa. Občas nemôže chodiť pre zápal nervov, ktorý sa nazýva diabetická neuropatia.**

**Celý život si so sebou ťahá dve veci, svoju cukrovku a neustály mamin dohľad. Jason trpí pocitom nedostatku nezávislosti. Jeho túžby po nezávislosti a jeho hnev namierený proti matke sa premenili v určitú formu vzoru, vrátane vzdoru k vlastnému fyzickému zdraviu.**

**Jason mal vždy pocit akoby sa dusil. Nech urobil čokoľvek, vždy to bolo zle. Potrebuje priestor a žiť svoj život po svojom. Nevedel si vymedziť zdravé hranice s matkou, matka zaňho prebrala všetku zodpovednosť a chovala sa k nemu ako k malému dieťaťu.**

**Skutočná príčina ochorenia je aj otázka hraníc (nielen toxínov v tele, ktoré vyriešime očistou), najzávažnejšie straty vznikajú, keď si mladý človek ešte ani nestihne vytvoriť svoje nezávislé ja.**

**Ak nedokážeme sami vyjadriť to, čo prežívame, naše telo povie to, čo naša myseľ a ústa nedokážu.**

**5.Citové väzby**

**Štúdie ukazujú, že osamelým ľudom bez sociálneho kontaktu hrozí vyššie riziko nástupu chorôb.**

**Veľa ľudí s onkologickým ochorením trpí samých, nikomu to nepovedia, ani rodine. Nikoho tým nechcú zaťažovať, avšak takto nedostávajú podporu od okolia.**

**Je dôležité hovoriť o tom, čo nás trápi. Veľa chorých si nikoho nechce vpustiť do života, sú plní hnevu, a pritom túžia po intímnom kontakte.**

**Potrebujú prejaviť svoju vlastnú zraniteľnosť, ktorá ich pred tým prinútila k emočnej uzavretosti.**

**6.Asertivita**

**Oznámte svetu, že si tým kým si.**

**Náš strach často spôsobuje, že si pletieme realitu s aktivitou, bytie s zaneprázdnenosťou, zmysel života s úspechmi.**

**Asertivita v tomto význame spochybňuje mylné presvedčenie, že si svoju existenciu musíme nejako zdôvodniť.**

**7.Uistenie**

1. **Prvou hodnotou je vlastné kreatívne JA**

Môžete ho zažiť ako šteklenie v bruchu, až zistíte, že vám robí radosť písať, maľovať, robiť keramiku, tancovať, spievať si...

Je to také **nutkanie tvoriť, nielen pre iných, ale hlavne pre seba**. Keď som raz ja písala príspevky do profilu o sebe pre vás, tak mi až slzy tiekli. Bol to úžasný pocit uvoľnenia.

Cieľom je oddať sa tomuto nutkaniu a napĺňať danú potrebu. Neduste sa v tichu, začnite tvoriť.

1. **Naše spojenie s vesmírom/ s Bohom/s najvyšším svetlom či energiou tvorenia**

Je veľmi škodlivé žiť v domnienkach, že sme bez kontaktu, odrezaní od všetkého a od všetkých.

Veľa ľudí prešlo psychoterapiou, no pritom sa **nedokázali otvoriť vlastným duchovným potrebám.**

Iní hľadali uzdravenie len prostredníctvom duchovna bez toho, aby si **uvedomili význam nájdenia a rozvíjania vlastného JA.**

**Zdravie stojí na:**

* Telo (vrátane očisty tela od toxínov)
* Psychika
* Duchovné spojenie

Zdroj: Keď telo povie nie, Gábor Maté, M.D.