

Nervozita

Nervozita ako začiatok. Nervy, nervový systém, psychika, psychické poruchy, nervové ochorenia.

Ale na samom začiatku:

Pri nervozite môžem sledovať pred sebou rozprávku: boj dobra a zla. Dobro – to je moja dušička, zlo – to je môj rozum a telo (moje nervy). Duša sa chce na ceste môjho života cítiť dobre, v pohode, pokoji, v radošti. Ale nervy nám to nedovoľujú. Nedovoľujú preto, lebo sami nie sú v stave pohody a pokoja.

Dôvodom ich oslabenia je spočiatku iba obyčajná únava, telesné, či psychické vyčerpanie, nepozorovanie svojho stavu, nasleduje „napádanie chorobou“, čo je ale znovu iba dôsledok vonkajšieho, či vnútorného zanedbania tela a mysle. A tak oslabené telo začína upozorňovať: dopraj si odpočinok, dopraj si radosti, odpusti, menej pracuj, netráp sa inými ľuďmi, manželom, deťmi, kolegami, viac sa rozprávaj s priateľmi, choď sa poprechádzať, uvar si bylinkový čaj, zjedz ovocie, zeleninu, zdravé jedlo, pospi si, zacvič si... Ale rozum – náš nepriateľ – vraví: Ešte toto dorob a môžeš si ísť ľahnúť. Tvoj manžel je iný ako susedkin, tvoje dieťa koná inak, ako ostatné. Vari nebudeš poobede spať? Nečítaj, radšej si pozri správy, alebo seriál. Dnes nechod na kávičku, večer máš ešte kopy žehlenia. Nenalievaj sa nechutným čajom, daj si niečo lahodné, sladké, bublinkové. Fuj tá „zdravá“ strava, rezeň, či buchty sú oveľa chutnejšie. Sobota nie je deň na výlety, ale na dorazenie sa po celom vypätom týždni! Už máš všetko hotové, keď chceš odísť od počítača? Kde je, prečo mi nevolá, už tu mal dávno byť. To len tak nenechám, už to vidím, v akom stave zase príde, už teraz ma z toho ide poraziť! Tak toto Ti len tak neprejde, veď uvidíš.....

Ale naša Duša potrebuje čerpať novú energiu, aby sme mohli zotrvať v šťastí, radošti a

pokoji. Keď bude Duša v pohode, bude v pohode aj telo, aj rozum, teda aj naše nervy. Rozum môže vydávať telu správne, rozumné a telu osožné príkazy. A telo vykoná s radosťou všetko, čo mu rozum prikáže. Výsledkom je spokojná Duša, zdravý a rozumný Rozum, zdravé a fungujúce telo a teda pokojné a pohodové nervstvo. Práca, život, rodina, domácnosť nám ide od ruky, bežný život zvládame hravo a láskyplne. Telo nie je ubolené, rozum sa nikde neponáhľa, nenaháňa, nič nevyčíta, duša je šťastná.

Mám slobodnú vôľu, môžem slobodne o všetkom rozhodovať (duša). Ale zároveň som aj svojím vlastným prenasledovateľom (rozum). Prenasledovateľ, ktorý po sebe sledí, napáda sa, chytá do svojich pazúrov, ničí sa a požiera. Dobro a zlo sú vo mne neustále, dobro a zlo so sebou „zápasia“. Aby som sa z tohto vlastného, osobného marazmu dostala, musím dať na prvé miesto svoju dušu. Vlastný rozum, rozumy ostatných, poznámky, reči, tradície, zvyky, návyky budú pre mňa v tejto chvíli druhoradé.

A musím mať v sebe Vieru, že čo v tejto minúte veľmi ťažko a nervózne pociťujem a prežívam, v nasledujúcej chvíli už bude úplne iné. Lebo uvažujem o sebe, pýtam sa : Prečo? A najmä : Kam? Táto viera a moje hlboké pochopenie stavu v ktorom sa nachádzam spôsobí, že sa môžem z vlastného nervového vypätia razom vymaniť.

tak teda:

-Spozorujem nervozitu v sebe.

-Pochopím a prijmem nervozitu ako reč svojho tela a svojej duše.

-Úprimne sa zamyslím nad svojím doterajším zaobchádzaním so svojim telom a mysl'ou.

-Verím si. Verím sebe – svojej duši viac ako všetkému ostatnému, vrátane vlastného rozumu.

-V tejto chvíli sa nervozita môže rozplynúť, lebo som sa slobodne rozhodla od nej „odstrihnúť“.

-Usmievam sa, dobro zvíťazilo.

autorka: Katka Partlová