

Možná často máte pocit, že je něco v nepořádku. A to znamená v osobním vidění, že jste v nepořádku. Například zrovna "nefunguje" společný sexuální život podle představ. Je zde určitě řešení jít za odborníkem a poradit se, jak sexualitu zlepšit. Na tom nevidím nic apriori špatného. Jako důležité ale vnímám to, jestli si připadám v tu chvíli v pořádku a přijímám se se vším, co v tu chvíli jsem a co prožívám. Zůstat přitom bdělý a laskavě si v srdci říci: "Jsem v pořádku takový, jaký jsem!"

A to je ten výchozí bod k akci. Pak můžu někoho požádat o pomoc bez pocitu, že jsem špatný a v nepořádku. Nebo prostě přijetím se vše změní tak, jak bychom nikdy neočekávali. Prostě zásah zhůry. A to se pak země chvěje a nebesa zpívají.

Pokud se ale dostatečně nepřijímám (to je taky v podstatě v pořádku) a začnu něco dělat pro nápravu, tak se rozjede nekonečně jedoucí kolotoč vnitřního kritika (to je ta část v nás, které není nikdy nic dobré a dostatečné a stále hledá chyby, aby nás udžela ve strachu a méněcennosti). Začne nám říkat, že děláme málo a že musíme nutně se sebou něco dělat, protože nás nikdo nebude mít rád, takové jací jsme. A z toho není většinou úniku. Jeden z figlů je přijmout existenci vnitřního kritika prostým ANO a pak říci NE. Ne, tuhle hru už nechci hrát. Pokročile figle proberu v nějakém budoucím článku. ANO životu, NE přežívání!

[SEO by Artio](#)