

DOMOV

Základní opěrný bod našeho života

text: Blanka Vun Kannon, foto: Monika Kindlová, archiv autorky

Domov bytostně potřebujeme, aby nás v životě ukotvil, zklidnil a dodal naději. Potřebujeme místo, kde se cítíme bezpečně, můžeme být sami sebou a naslouchat své duši. Avšak ne vždy tomu tak je. Jak z domova udělat místo, kam se budeme rádi vracet?

Pracujeme od rána do večera mimo domov, stravujeme se často mimo domov a o víkendech jsme běžně také pryč. Tak jako se zmenšilo množství času a pozornosti, které domovu dáváme, oslabila se také jeho stabilizační a vyživující role v našem životě. Místo aby byly naše domovy vědomě utvářené oázou klidu, kde načerpáme sílu a naději, jsou zahlcené věcmi a často zařízené bez hlubšího smyslu. V dnešní hektické době je prostor domova důležitější než kdykoli předtím.

Domov je základní opěrný bod našeho života. Čím více ho kultivujeme, tím více opory nám v životě dává. Čím více péče mu dáme, tím více bude pečovat o nás a naši rodinu.

Symbolika místností

Domov zrcadlí náš život. Věrně reflektuje rozhodnutí, která jsme udělali, naše hodnoty, vztah k penězům, vztah k minulosti, na co jsme ochotní si udělat čas a na co ne. Dříve sloužila jako domov jediná místnost, kterou její obyvatelé průběžně utvářeli, a ona tak zrcadlila celý jejich život. Dnes jsou naše domovy členité, a tak podle své primární funkce jednotlivé místnosti reflektují jednotlivé oblasti našeho života a vypovídají o nich.

Ložnice

Například ložnice nejčastěji symbolizuje: Já, sebehodnotu, podvědomí, sny, romantiku, regeneraci, partnerský vztah, vášeň. Je to místo, které reprezentuje náš vztah k sobě samým, náš nejnuitnější svět, a je také hlavním symbolem partnerského vztahu.

Tímto pohledem se můžete podívat na svou ložnici a „přečíst“ z ní, co vám říká o vašem životě ve výše uvedených oblastech.

Je v ní permanentně notebook, tiskárna, šanony a spousta papírů na zemi? Anebo tam máte svíčky, sošku bůžka lásky, jemné látky s romantickými motivy?

V případě první ložnice je pro vás pravděpodobně práce velmi prioritní, v její prospěch jste ochotna upozadit odpočinek, spánek a možná také partnerský vztah. V případě druhé ložnice pravděpodobně dáváte své lásce a vášni velkou prioritu, dovolujete si prožívat rozkoš a potěšení jako nedílnou součást svého života. To, jak to skutečně je, však víte jen vy, jakožto obyvatelé dané ložnice. Jen vy můžete posoudit, jestli vám daný životní styl vyhovuje, jak vás naplňuje a zda je v souladu s vašimi hodnotami. Nejde tedy o to říct, zda je ložnice nebo jiná místnost v bytě dobrá, nebo špatná. Jde o to, zda vám její uspořádání vyhovuje, zda vás podporuje ve vašich snech a cílech, nebo nikoli.

Váš domov zobrazuje váš život

Možná si vytváříte své vlastní nástěnky snů (tzv. vision boardy) na čtvrtku tvrdého papíru, kam si lepíte obrázky a hesla zobrazující vaše touhy, sny a cíle. Tedy to, co nyní nemáte a chcete, nebo co už máte a čeho chcete víc. Ať už je to láska, vitalita, rodinná harmonie, radost, vášeň, čas v přírodě, fit tělo, nebo cokoli jiného. Je to skvělá technika, která funguje. Je založená na tom, že naše podvědomí vnímá obrázky a hesla na nástěnce, jako by to už byla realita. A díky tomu je pak začne vytvářet (manifestovat) i v našem reálném životě.

Úplně stejně funguje váš domov. Je to takový velký vision board. Obrovská manifestační nástěnka plná obrázků, emocí a vzpomínek, které vaše podvědomí neustále přijímá a zpracovává jako realitu, a to dokonce i ve spánku. Pokud například někdo touží po partnerském vztahu, ale dlouhodobě u sebe doma vidí postel s jedním povlečením, jeden noční stolek, jedno křeslo a v koupelně jeden ručník, jeho podvědomí vnímá tyto symboly single živo-

ta jako něco, co má i nadále v každodenním životě vytvářet. A to se mu často daří, protože podvědomí je velmi silný programátor, který svým nastaveným programem ovlivňuje většinu našich myšlenek, emocí a chování vůči sobě i druhým lidem.

Symbolika

Postarejte se, abyste ve svém domově měla takové věci, které symbolizují vaše životní cíle a sny. Zjistit, co ve vás momentálně tento vision board utvrzuje a vysílá do programů ve vašem podvědomí, můžete celkem jednoduše. Odpovězte si na následující otázky: Co vidíte jako první, když se rozhlédnete ještě ve dveřích svého příbytku?

- ❖ Vidíte milé a krásné věci, které vás svou září a pozitivní energií nabíjejí a zvou do útulného ráje zvaného váš domov?
- ❖ Nebo hromadu starých novin, flekatý koberec a rozbitý botník, který vám okamžitě po příchodu domů zkazí náladu tak, že byste se nejraději otočila a odešla? A když půjdete dál, do kuchyně, ložnice, obývacího pokoje, jak to vypadá tam?
- ❖ Cítíte při pohledu na tyto místnosti a věci v nich radost, pozitivní energii a vnitřní klid?
- ❖ Nebo se vás zmocní pokles nálady, frustrace, či dokonce pocity viny z toho, že už tři roky nemáte dodělané obložení u oken v ložnici? Poté, co se takto naladíte na svůj současný domov – vision board – a pocity, které ve vás vyvolává, odpovězte si na tuto otázku: Přibližuje mě domov k mým snům? K tomu, jak se chci v životě cítit? Nebo mě spíše udržuje v minulosti a v tom, co nechci žít?

Všichni se neustále vyvíjíme, a tak je přirozené, že nějaká část našeho domova čas od času přestane odpovídat tomu, kdo jsme nebo kým chceme být. Ze studentů se stávají dospělí, z maminek na mateřské dovolené se stávají zaměstnané ženy s odrostlými dětmi, z přítelkyní se stávají manželky, mění se naše profese atd. V každé této životní etapě je velmi žádoucí udělat u sebe doma takové změny, aby váš domov na vás vysílal to nové, po čem toužíte, a ne utvrzoval vás naopak v tom, co už chcete propustit. Je tedy třeba obměnit stávající domácí vision board tak, aby byl v souladu s vašími aktuálními sny a potřebami. Hlavní pravidlo, které vyjadřuje esenci vztahu mezi vašim domovem a životem, je toto:

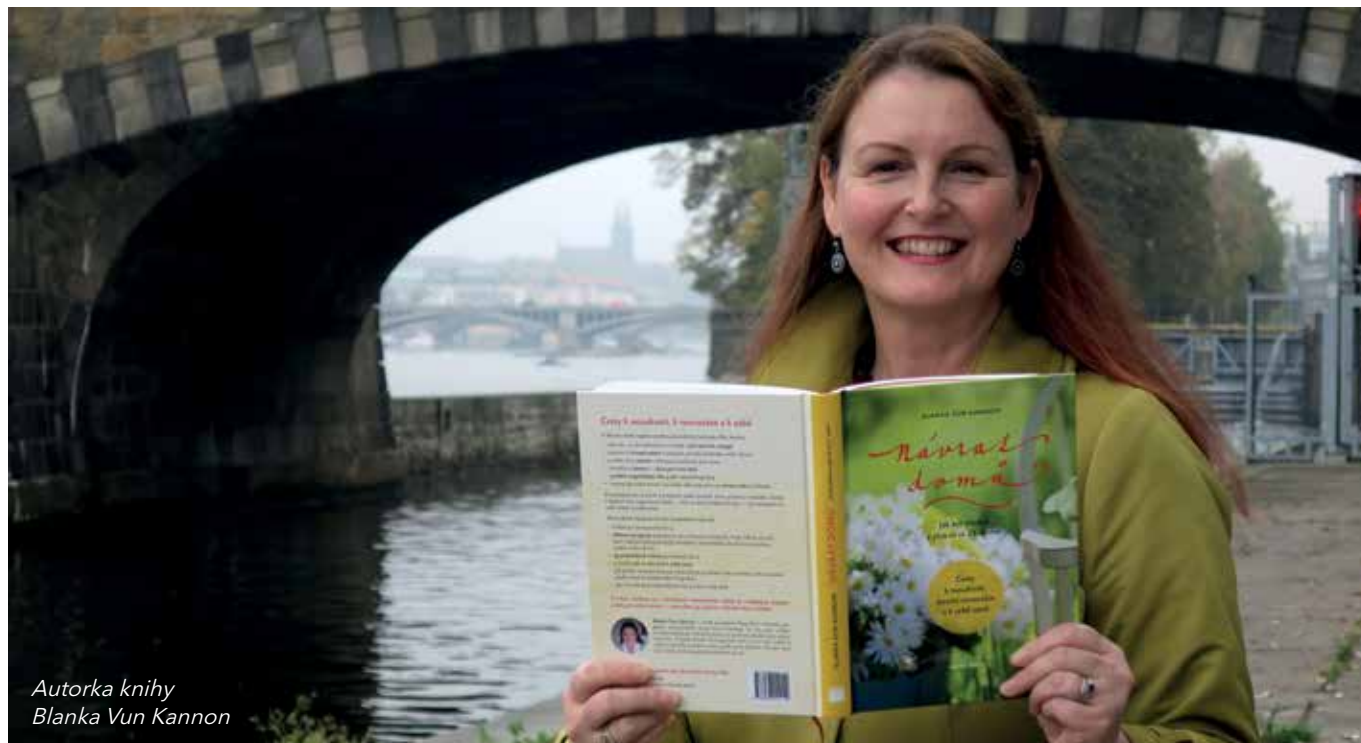
Čeho chcete ve svém životě mít, to z domova UBERTE.

Čeho chcete v životě víc, to do svého domova DODEJTE.

Toto pravidlo je opravdu jednoduché! Vyžaduje pouze, abyste si vědomě řekla, co chcete, nebo naopak co už nechcete. A udělala pro začátek alespoň pár jednoduchých změn.

Text a foto pochází z knihy *Návrat domů, Jak být šťastná a plná sil ve 21. století od Blanky Vun Kannon, která je k dostání na www.smartpress.cz*





Autorka knihy
Blanka Vun Kannon

Chcete v životě míň chaosu? Uberte na chaosu doma.

Začněte úklidem předsíně, zpřehledněte ji a zklidněte. Zaklidíte boty do botníku a kabáty do skříně. A pokud v předsíni není co „zklidňovat“, zaměřte se na svou ložnici. Dejte pryč věci, které do ní nepatří a které na vás působí chaoticky (dokumenty, haldy knih, rotoped, na kterém roky nejezdíte atd.). Pokud je opravdu nemáte kam dát, a musíte si je ponechat, alespoň je oprašte, hezky urovnejte a překryjte nějakým krásným šátkem či přehozem, aby se „zklidnila“ jejich energie.

Chcete žít méně v minulosti (a více v přítomnosti)? Uberte doma na symbolech minulosti.

Zbavte se věcí, které vás „drží“ v minulosti. Někdy stačí ubrat několik symbolů dávné minulosti, třeba studentského života nebo bývalého vztahu, a nahradit je jedním či dvěma novými předměty. Například novou lampou nebo pokojovou květinou či jakoukoli jinou věcí, která pro vás představuje přítomnost a nový začátek. Jindy je potřeba udělat důraznější čistku, například pokud máte pocit, že váš život dlouhodobě stagnuje. Třídte s láskou a citem, spíše postupně než lavinovitě. Nechte se vést svou intuicí, ta je tím nejlepším rádcem.

Chcete se cítit bohatší? Dodejte domů jeden nebo více předmětů, které ve vás vzbuzují pocit hojnosti a bohatství.

Není nutné, aby to byly drahé věci. Klíčová je jejich energie — a tak pokud například zlatá barva je pro vás symbolem hojnosti, použijte ji ve svém interiéru (váza, rámeček na fotce, rám zrcadla, soška atd.). Dále je možno vystavit misky s ovocem, bohatě zdobené polštáře, fotku vodopádu a cokoli dalšího, co ve vás probouzí pocit hojnosti. Ideálním místem je předsíň, kuchyň, jídelna, obývací pokoj a pracovna.

Chcete prožívat v životě více romantiky a lásky? Dodejte domů symboly romantiky a lásky.

Například nápis „Láska“, růže, srdíčka, lampu s růžovým stínítkem, růžovou, broskvovou nebo bílou barvu a také cokoli jiného, co na vás působí romanticky.

Chcete zvýšit svůj úspěch v práci či podnikání?

Dodejte domů symboly profesního úspěchu a prosperity.

Například svůj zarámovaný profesní diplom, vizitku nebo logo vaší firmy, fotku vašeho úspěšného profesního vzoru nebo vystavte děkuvný dopis od zákazníka. Na posílení kreativity a celkovou podporu proudění energie vystavte květiny nebo zelené rostliny (pokud možno rostoucí směrem vzhůru). Ideálním místem, kam tyto symboly dodat, je pracovna nebo váš pracovní kout.

Dejte svému domovu lásku, ať je jakýkoli

Příbytek je obrovský dar. Je to jistota. Mít jedno své místo na zemi, kam patřím, kde můžu být sama sebou. Které mě nikdy neodmítne, které mě zná unavenou, rozčuchanou, náladovou, a přesto je tady pořád pro mě. Váš domov je vašim spojencem, je to dobrý přítel. Ne vždy je perfektní, ale stále to je přítel. Většina z nás totiž nežije v perfektních bytech či rozlehlých domech. Právě naopak. Naprostá většina lidstva žije v malých, zdánlivě nedokonalých příbytcích. A přesto mnoho takových „nedokonalých“ příbytků uvnitř působí útulně, sálá teplem a lidskou vřelostí. Tou nejmocnější energií, která utváří domov, je totiž láska.

Vnímejte pozorně, co vám naznačuje. Slyšíte hluk od sousedů? Možná je čas se postavit sama za sebe. Má málo úložných prostor? Třeba je to signál zbavit se nepotřebných věcí a jít životem nalehko. Neideální příbytky mají velkou sílu nás posunout v životě dál, když se otevřeme tomu, co nás chtějí naučit. Můžou se stát schodištěm, po kterém vystoupáme do míst, kam bychom se jinak nikdy nedostaly. Váš domov je magickým prostorem, kde se může dít spousta zázraků. Mějte ho ráda. Láska, kterou mu vyšlete, se k vám mnohokrát vrátí nazpět.