

Léčení začíná přijetím, ne odporem. To, co přijmeme, můžeme změnit. To, co odmítáme, nás bude dál ovládat. Je to, jako když přestaneme válčit s bouří venku a začneme raději stavět pevnější dům.

Vzpomínám si na podnikatele Josefa, který ke mně přišel s chronickými bolestmi zad. Všechna vyšetření byla v pořádku. Ale když popsal svůj vztah k práci, zaznělo: „Já se bojím přestat makat, jinak nebudu dost dobrý.“ Jeho tělo mu pomohlo zpomalit. Dalo mu čas to přehodnotit.

Nemoc a únava ukazují směr. Unavené tělo nám neříká: „Vzdej to.“ Říká: „Změň to.“

Ano, transformace není vždy příjemný proces. Je ale pravdivá. V růstu bolí hlavně to, co odumírá. Staré vzorce, které nám kdysi pomohly přežít, dnes možná brání žít. Zeptejte se sami sebe: „Co už mi neslouží, ale pořád to nedokážu pustit?“

Jako lékař vidím, že zdraví není jen absence nemoci. Je to přítomnost dostatku energie. Nedávno jsem potkal seniora Luboše, bylo mu 72 let. Byl energický, usměvavý. Řekl mi něco, co mě hluboce zasáhlo: „Já se každý den ráno dívám na východ slunce a vím, že jsem ještě tady. Tak proč bych to promarnil?“ Jeho tajemství? Zdravý vztah k sobě a životu.

Pamatujte, že každá nemoc, každá únava je příležitost. Příležitost k růstu, ke změně, k hlubšímu porozumění sobě samému.

Jako lékař vám můžu předepsat léky. Ale jako člověk, který prošel vlastní cestou únavy a transformace, vám můžu říci, že skutečné léčení začíná, když se rozhodnete naslouchat svému tělu. Jste připraveni naslouchat?

KLÍČOVÉ MYŠLENKY

1. Únava a nemoc nejsou nepřátelé, ale poslové.

Tyto signály tu nejsou proto, aby nás zastavily navždy. Jen ukazují, že cesta, po které jdeme, nám už nemusí prospívat. Naučit se vnímat, co nám tělo říká dřív, než začne křičet, je dovednost, kterou můžeme znovu získat.

2. Tělo často ví dřív než hlava.

Naše tělo reflektuje náš vnitřní svět. Co potlačujeme myslí, projeví se jako napětí nebo bolest. Nemoc je jazyk těla a stojí za to se ho znovu naučit číst.

3. Energie není nekonečná a je potřeba ji doplňovat.

Stejně jako telefon i vy potřebujete doplnit zdroj. Únava není slabost. Je to zpráva, že je čas se dobít – vědomě, s laskavostí k sobě a bez pocitu viny.

4. Staré vzorce mohou být příčinou současného vyčerpání.

Perfekcionismus, zaměřenost na výkon, snaha všechno zvládnout a další emocionálně destruktivní vzorce mohou být za vnitřní vyčerpání. Možná je čas zrevidovat, co už vám neslouží, a začít tvořit nový způsob bytí, který je více v souladu s vaší hlubší podstatou.

5. Léčení začíná přijetím, ne odporem.

Opravdová změna se neděje skrze tvrdost, ale skrze naslouchání a soucit. Jakmile začnete vnímat své symptomy jako příležitost, ne jako problém, začnete měnit svůj příběh – z přežití na plnohodnotný život.

Tato kapitola byla o upozornění – možná prvním, možná už stém. Ale pokud jste dočetli až sem, něco ve vás ví, že je čas začít jinak. Ne s výčitkami. Ale s otevřeností, že i únava může být pozvánkou k návratu k sobě.