

# Vážení čtenáři,

dovolujeme si vás upozornit, že na tuto ukázkou knihy se vztahují autorská práva, tzv. copyright.

To znamená, že ukáзка má sloužit výhradně pro osobní potřebu potenciálního kupujícího (aby čtenář viděl, jakým způsobem je titul zpracován a mohl se také podle tohoto, jako jednoho z parametrů, rozhodnout, zda titul koupí či ne).

Z toho vyplývá, že není dovoleno tuto ukázkou jakýmkoliv způsobem dále šířit, veřejně či neveřejně např. umístováním na datová média, na jiné internetové stránky (ani prostřednictvím odkazů) apod.

*redakce nakladatelství Wikina*  
[redakce@wikina.cz](mailto:redakce@wikina.cz)



# Ukázka

Pro tuto knihu jsme vybrali několik typických stran z různých částí knihy, abyste si mohli udělat bližší představu o jejím obsahu.

*redakce nakladatelství Wikina*  
[redakce@wikina.cz](mailto:redakce@wikina.cz)



## Postmoderní rodina

Jako pro rodiče pro nás může být úkolem, abychom věnovali pozornost nejen svým dětem, ale také – a možná i primárně – sami sobě, svým potřebám a svým vlastním zraněním. Vlastně je velice pravděpodobné, že úplně každý, kdo tento článek čte, má přinejmenším jednu bolestivou vzpomínku na dobu, kdy mu rodiče vůbec nerozuměli nebo dělali přesný opak toho, co jsme potřebovali k tomu, abychom vyrostli ve vyrovnaného člověka s pevnou a zdravou sebeúctou. Někteří z nás mají víc než jen vzpomínky. A u jiných bolestivé vzpomínky výrazně převažují nad těmi pěknými.

Přesto se většina z nás stala rodiči a předpokládáme, že „prostě budeme vědět“, co dělat, nebo že když budeme opakovat totéž co naši rodiče, bude to pro naše děti dost. Jenže se ukazuje, že „prostě jen nevíme“ co dělat, a opakování toho, co dělali naši rodiče při naší výchově, jen přenáší poškození na naše děti, místo abychom vyžívali jejich vývin do zdravých, celistvých a vyrovnaných osob.

Dokonce i ti, kteří byli vychováni v láskyplném a podporujícím prostředí, mohou být ztraceni, když čelí požadavkům na život v naší společnosti. Mnoho rodičů už nedokáže žít s jediným příjmem. Když oba rodiče pracují, rodinné večere a mnoho dalších jednoduchých, stabilizujících a propojovacích rituálů rodinného života je ztraceno. Rodiče se často rozhodnou zapsat své děti až do přílišného množství volnočasových aktivit, aby vykompenzovali absenci pospolitosti. Výsledkem je to, čemu říkáám „postmoderní rodina“: skupina lidí, kteří žijí pod stejnou střechou, ale jen zřídka mají příležitost vyvinout skutečnou intimitu.

Postmoderní rodiny se stávají odpojenými, místo aby byly propojené. Někdy se zdá, že se členové takové rodiny vzájemně vůbec neznají.

Jak vstupujeme do nového tisíciletí, síly, které řídí lidskou evoluci, vhodily do směsi nový prvek, nový dar pro budoucí lidstvo a zároveň novou výzvu pro nás všechny: indigové děti.

Tyto nové duše přicházejí na palubu, aby nám pomohly s naším přechodem na další úroveň evoluce lidského vědomí. Jsou to vysoce citlivé multidimenzionální bytosti, často s mnoha talenty a vytříbenou intuitivní silou. Více než kdy dřív v zaznamenané historii se od nás naše děti liší. Jak řekla jedna žena, když hleděla na indigové nemluvně – „rodí se a už vědí“.

## Upřímnost je klíčová

Co to je, co indigové děti vědí a většina z nás ne? Indigové děti instinktivně vědí, kdo jsou a co potřebují. Vědí, jak by se sebou měly lidské bytosti zacházet. Očekávají, že je lidé budou ctít a respektovat. Za žádných okolností nereagují dobře na lži, manipulaci či násilí. Indigové děti očekávají vysvětlování a většinou nepřijmou argument „protože jsem to řekl“. Také reagují nejlépe, pokud s nimi hovoříme, jako by byli dospělí.

„Ale já svým dětem nelžu! Nemanipuluji s nimi! Nebiju je!“ Právě teď slyším sbor hlasů. Většina z nás své děti nikdy vědomě neponižovala, ani nepoužívala jejich sebeúctu jako způsob, jak řídit jejich chování. A většina z nás také nikdy nevztáhla v hněvu ruku na své dítě. Nicméně sociologové, psychologové a kulturní kritici z mnoha oblastí pozorovali, že samotná naše kultura je hluboce ponořená v násilí, ponižování a manipulaci. Jak moc si však

uvědomujeme drobné, ale mocné způsoby, jakými mohou být naše vlastní životy osobně ovlivněny zprávami, které nás od raného dětství v naší mysli naočkovaly určitými zvyky?

Možná své děti přímo neponižujeme, dokud necítíme, že když jim zamlčíme určitou informaci, je to pro jejich dobro. V tom okamžiku se začínáme odvracet od pravdivosti a většina z nás o tom ani dvakrát nepřemýšlí.

Podívejme se na mýtus Santa Clause. Santa Claus (pozn. překl.: u nás Mikuláš, Ježíšek... že?) je tak široce rozšířený, že i děti, které nejsou vychovávány jako křesťané, ho přesto znají a oslavují. Jako symbol má Santa takovou popularitu, že překračuje křesťanské spojení. Ale co kdybych vám řekla, že za tímto jemným starým mužem v červené čapce je násilná, manipulativní lež určená k tomu, aby pomáhala dospělým ovládat dětské chování a udržet status quo? Extrémní, říkáte? No, tak se podívejme.

Santa každé Vánoce dětem přináší veškerou štědrost nepodmíněné lásky, nebo ne? Santův symbolický pytel přetéká věcmi, ale všichni známe ten mýtus, že pokud nebudeme hodní, Santa nám nic nepřinese. Takže pokud nejste hodní, Santa vám všechny dárky sebere. To vůbec není bezpodmínečná láska. V tomto kontextu se Santa stává formou trestu – lži, která je zároveň psychickým násilím a manipulací dětí.

Opakuji, že to někomu může připadat extrémní a dokonce si můžeme říkat, že to děti neberou natolik vážně, aby je to jakýmkoli způsobem poškodilo. To je ale nebezpečný předpoklad. Jedna z lekcí, které při své práci s rodiči učím, je dívat se na svět očima našich dětí. Pro malé děti tento příběh není mýtem – je velmi, velmi skutečný. A zatímco použití Santy k ovlivnění dětského

chování znamená v nejlepším případě extrémní způsob motivace, v nejhorším případě učí poslušnosti skrze strach z nedostatku a z omezení lásky a přijetí.

Tato dynamika se pro mě stala do očí bijící, když mi jedna matka vyprávěla příběh o své dceři, dvanáctiletém indigovém dítěti. Matka a dcera jely nakupovat, když se v rádiu ozvala písnička „Santa Claus is Comin’ to Town“. Matka si přitom přehrávala vzpomínky na šťastné dětství, sněhové závěje a horkou čokoládu, když její dcera Kim prohlásila: „To je násilí na dětech, mami! Děsná písnička!“

„Povídám vám, že jsem byla ohromená,“ řekla mi Kimina matka. „Nikdy jsem už na Santu Clause nemyslela stejným způsobem.“

Santa Claus je v podstatě symbol dávání a milosti. Samozřejmě Santu můžete dál oslavovat, jen ho nepoužívejte jako hrozbu nebo odměnu. Ať je symbolem hojnosti a zázraků, které skutečně prýští z bezpodmínečné lásky.

Musíme se probudit ke zprávám, v jakých jsme byli vychovávaní – zprávám, které mnozí z nás slepě přijali, i když mohly pro nás být jemnými způsoby škodlivé. Zprávám, které naši rodiče používali k ovládnutí našeho chování, ale které budou stále méně užitečné, pokud jde o vliv na indigové generace. Nepokouším se vás přesvědčit, že abyste byli dobrými rodiči, musíte ze své rodiny vyloučit Santu Clause. Ovšemže ne! Ale doufám, že vás jako rodiče přesvědčím, že se potřebujeme stát vědomými: staré metody disciplíny a ovládnutí už nejsou efektivní. Pokud můžeme přijmout, že tyto nové děti jsou zde proto, aby nás učily, a pokud se můžeme naučit vidět svět jejich očima, naše životy se změní k lepšímu.

## Odlišné perspektivy

Opravdu vidí děti věci tak jinak? Ano. A nejen coby dospívající.

Další matka, se kterou pracuji, mi vyprávěla příběh, jak k ní jednou přišel její šestiletý syn a zeptal se jí: „Mami, proč už mě nemáš ráda?“

Překvapená a ohromená odpověděla: „Ovšemže tě mám ráda, Danny! Proč si myslíš, že ne?“

Danny odpověděl: „Protože teď už mi čteš jenom jednu pohádku a dřív jsi mi četla dvě.“

Tuto zaneprázdněnou matku nikdy nenapadlo, že tak malá změna v rutíně může v jejím synovi zanechat pocit, že už není milován. Zcela určitě svého maličkého nechtěla nijak ranit. Prostě to jen byla obyčejná přepracovaná máma, která se snažila do svého dne napasovat všechno. A tak jako mnoho z nás prostě jen nepřemýšlela o tom, jak její maličký chlapec vnímá realitu. Na druhou stranu *si udělala čas*, aby si poslechla, co jí syn potřeboval říct, a uznala jeho pocity. Teď už Danny ví, že ho pořád miluje, i když se vzorce někdy změní. Než Dannyho máma začala chodit na mé hodiny, nevěděla, jak je důležité naslouchat jeho pocitům, a měla ve zvyku ho odbýt: „Ach, tohle není důležité, zlatíčko. Je hloupé, že si to myslíš!“ Když se naučila, jak sestoupit na jeho úroveň a vidět svět s ním, z očí do očí, odkryly se jí zázraky vesmíru a ona dokázala pochopit, jak hluboce to cítí. Mohla mu pomoci s nápravou bez traumatu.

Už víme, že když jsou indigové děti traumatizované, ať už z důvodu špatného zacházení nebo jednoduše jen z nepochopení, mají tendenci skončit na Ritalinu a jiných podobných lécích

navržených k úpravě chování. Tento druh „náplasti“ na potřeby a požadavky našich mladých lidí může sice ulehčit den ve škole a odpoledne doma, ale jak to pomáhá našim dětem? Nepomáhá. Pomáhá to dospělým udržet status quo.

Ale jaké status quo vlastně dospělí hledají? Je náš svět tak dokonale vyvážený a naplněný mírem a láskou, že si můžeme dovolit nezpochybňovat naše volby? Můžeme si upřímně zvolit, že budeme ignorovat možnost, že pokud mají naše děti potíže, měli bychom se možná změnit my? Nemyslím si to. Vlastně věřím, že budoucnost světa závisí na rodičích, učitelích a dalších dospělých, kteří se starají o prospěch dětí a vyvíjejí si vhled a chování nezbytné pro zmocnění mladých lidí, aby rozvinuli své schopnosti na maximum. A potřebujeme být schopní to udělat s plným vědomím, že v mnoha případech nemáme tušení, jaké tyto schopnosti jsou, protože indigové děti jsou často talentované zcela novými způsoby.

Co můžeme dělat? Vzdělávat se. Číst o indigových dětech. Zkoumat zážitky ze svého vlastního dětství – pozitivní i negativní. Vyrůst coby lidé.

Kurz, který vyučuji, Přesměrování dětského chování (RCB – *Redirecting Children's Behavior*), je pětítýdenní tréninkový program navržený tak, aby pomohl rodičům učinit změny, které potřebují ve svém vlastním životě, aby mohli změnit svůj vztah se svými dětmi k lepšímu. Jak můžete učit své děti pozitivní rozpravě se sebou samými, pokud ve svých myšlenkách sami sebe celý den slovně napadáte? Nemůžete! Zejména ne, když kolem sebe máte výjimečně citlivé indigové děti – pokrytectví ucítí ve vteřině a okamžitě vám naservírují lekci. Takže RCB začíná



tím, že učím rodiče, jak si vyvinout pozitivní rozpravu sami se sebou, a pak jim pomáhám se naučit, jak modelovat tuto dovednost pro své děti. Je to jako učit se nový jazyk.

Jak můžete být příkladem seberepektu a uznání druhých, když je váš život tak plný stresu, že nikdy nemáte čas sami na sebe? Nemůžete! Takže RCB začíná tím, že učí rodiče, jak si udělat čas, aby o sebe pečovali a měli se rádi. Nadmíru stresovaný člověk je jako pramen, který vyschl. Když se naučíme pravidelně se naplňovat, můžeme se lépe starat o ty kolem sebe a osvěžovat je. A když skutečně milujeme sami sebe, pak jednoduše upřímněji milujeme každého ve svém životě.

Pokud se chceme naučit, jak podporovat sny dětí, dejme jim soustředěnou pozornost, věnujme čas uctění jejich skutečných záměrů, respektujme jejich hranice, otevřeně vyjádřeme lásku, dovolme jim prožít přirozené důsledky spíše než tresty nebo odměny. Používejme chyby jako příležitost k jejich povzbuzení – potřebujeme se naučit, jak naplnit pramen našeho ducha. Ale jak? Kurz RCB nás učí, jak vést naše děti tím, že se k nim nejprve připojíme; naučíme se vidět svět z jejich úhlu pohledu. Naše indigové děti nás šťastně povedou, takže si hrajme, oslavujme, tvořme a zkoumejme! Děti vrozeně cítí, že klíčem k léčení a obnovení ducha je svobodné a nepotlačované vyjádření prosté radosti z bytí naživu. Musíme svým dětem jen dovolit, aby byly našimi průvodci.

No, to není vždy tak snadný úkol: od dětství nás mnohdy učí, abychom „dospěli“, a jakmile odmaturojeme nebo získáme tu skvělou práci nebo porodíme dítě, začneme si říkat: „Tak teď už jsem dospělý/á.“

Začínáme se snažit o „dospělé“ chování a přebíráme „dospělácké“ zodpovědnosti. Příliš dospíváme a ztrácíme kontakt se zvědavou, tvořivou a dobrodružnou částí sebe samých. Jedna matka mi vyprávěla příběh o tom, jak strávila odpoledne se svou sedmiletou dcerou a dvěma jejími kamarádkami. Byl to teplý, deštivý den a všechny děti byly vevnitř a obracely dům vzhůru nohama. Byla to docela oddaná matka a příliš se nedívala na televizi, ale věci se začaly vymykat kontrole. Zjistila, že je stále víc nepříjemná a čím dál víc vystresovaná. V každé druhé větě odpovídala ne a její hlas se zvyšoval.

Náhle si v určitém druhu prozření uvědomila, jak hrozně jí je, a tak sebou plácla na gauč v předstíraném záchvatu vzteku, začala kolem sebe mlátit rukama a křičela: „Já už nechci být dospělá. Nenávidím to, že musím být dospělá a musím pořád říkat ne. Chci být dítě a bavit se!“

Místnost okamžitě ztichla. Ty tři malé holčičky na ni jen zíraly. Pak se všechny začaly smát. „No tak,“ řekla, „pojďme se v dešti proběhnout kolem bloku!“ A tak šly. Třikrát.

Pak si daly horkou sprchu a horkou čokoládu. Po zbytek dne si všechny děti četly a potichu hrály. A čas od času ještě další dva roky matka občas zaslechla, jak její dcera vypráví příběh o tom, jak ona, její matka a dvě kamarádky běhaly společně v dešti – třikrát! Takové to pro její dítě bylo dobrodružství.

Pro mámu to ale znamenalo ještě víc. To, co tato máma našla, byla její skutečně nádherná část, která si dokázala hrát a být spontánní. Znovu se spojila se svým vnitřním dítětem.

Váhala jsem s použitím výrazu *vnitřní dítě*, protože tomu konceptu bylo v posledních 15 letech dáno tolik publicity, že mnozí

z nás už přestali poslouchat. „Ach, tohle,“ říkáme a jednoduše se přeladíme. Neuvědomujeme si, že se nejen přeladíme mimo tu myšlenku či opakovanou frázi, ale přeladíme se i pryč od svého vnitřního dítěte. Už zase!

Chudinka! Jen si představte, jak byste se cítili. Jsou vám čtyři roky a jste středem obrovské pozornosti veřejnosti. Každý si o vás chce číst, hrát si s vámi a učit se od vás. Nemáte prakticky vůbec žádné soukromí. A pak, postupně, všichni vaši noví „přátelé“ řeknou: „No, tak to je všechno – „život“ volá.“

A najednou se každý vrátí ke svým dospělým životům a zcela na vás zapomene. Zrovna jste si na veškerou tu pozornost zvykali a najednou jste zase sami. Jak byste se cítili? Zmatení? Zranění? Ztracení? Nemilovaní?

Snažím se vám vysvětlit, že abychom mohli skutečně integrovat tak křehkou část nás samých zpět do sebe, do svého nejniternějšího vědomí, nemůžeme mu věnovat jen jeden víkend či dovolenou a předpokládat, že se dlouhodobě změní kvalita našich životů – musíme na tom pracovat, nebo spíše si s tím hrát, denně.

Jednou byla na mém semináři žena, říkáme jí paní Dokonalá. Byla to skvělá dáma, velmi mocná a úspěšná v práci, ale poměrně robotická, pokud šlo o řeč jejího těla. Byla to poměrně pěkná žena, ale ne vřelá. Jako by měla kolem svého srdce zeď. A tak jsem jí dala cvičení: měla si týden sama sebe představovat jako klauna. Vedla si docela dobře, takže následující týden jsem ji přiměla jít do obchodu s potřebami na oslavy, koupit velký červený nos, uvázat si kravatu, obléknout legrační klobouk a začít tak komunikovat se svými dětmi. Když jsem jí viděla příště, řekla mi, že jí její 13letý syn řekl, že se jí nikdy dřív necítil tak blízko.

„Ať už děláš ve svém životě cokoli, že to způsobuje tyhle změny, děkuju ti,“ řekl jí.

Asi o měsíc později mi zavolala, že se jí dostalo reklamy, na kterou nikdy ani nepomyslela. Co se stalo? Ve firmě jí řekli: „Nevíme, co jste udělala, ale něco je jinak!“

Takhle to funguje – jeden jednoduchý krok, abyste se dostali do kontaktu s vnitřním dítětem, a převedení tohoto spojení do každodenní praxe může změnit každý aspekt vašeho života. Za všechny ty roky, co pracuji s lidmi, jsem si všimla, že lidé, kteří se do toho pustí a pracují s vnitřním dítětem, dosahují těch nejzázračnějších změn. Paní Dokonalá byla ochotná učinit změny a také je *uvést do praxe*, což je skutečně klíčové.

Pokud máme odvahu být upřímní k sobě i ke svým dětem, můžeme vytvořit průchod k novému životu pro sebe i děti. Indigové děti vědí, co potřebujeme, a pokud zůstaneme otevření a naučíme se, jak poslouchat, aniž bychom se okamžitě bránili, povědí nám to. Upřímnost, důvěru, otevřenost a vřelost lze ukotvit jednoduchými kroky chování, pokud jsou rodiče ochotní začít sami u sebe. Brát dětský pohled vážně pro nás může být nové, ale možná náš svět potřebuje nejvíc právě pohled indigového dítěte. A tak jako synovi paní Dokonalé, indigovým nikdy neunikne, když jejich rodiče učiní upřímné kroky k vybudování mírumilovnějšího světa, protože instinktivně znají to největší tajemství: mír začíná doma.

## Někdy

Někdy se život obrátí vzhůru nohama a dá vám pohlavek... a bolí to.

Někdy vám láska vyrve srdce z hrudi a vrhne vás do hlubokého konce... a vy se naučíte jít dál.

Někdy se nemůžete najít ve své vlastní mysli... a pak se usmějete.

Někdy se vaše sny stávají skutečností, ale není tu nikdo, kdo by vás štípnul... a vy sníte dál.

**Kat, 13 let**



Zde je fascinující příběh od Shirley Michael o indigovém dítěti jménem Amber. Vzdělání Dr. Michaelové zahrnuje magisterský titul v poradenství a doktorát v transpersonální psychologii; dále průpravu ve východní i západní výživě, somatice, vibračním léčení, aromaterapii, barevné a zvukové terapii, bio-fyzice, energetice a terapii pohybem a tancem. Vlastní soukromou poradenskou praxi a vede workshopy a semináře na různá témata. Pravidelně jsou publikovány její články o zdraví a léčení. A především je matkou indigového dítěte, což je zkušenost, ze které se toho naučila nejvíc!

## **Drogy, smrt a život šťastně až navěky**

**Shirley Michael, M. A., Ph. D.**

**Jednou ráno mi zavolala zoufalá matka. Její 13letá dcera vyhrožovala rodině kuchyňskými noži a oni byli naprosto vyděšení. Co mají dělat?**