

ECKHART TOLLE - JAK PŘEKONAT ZÁVISLOSTI

Pokud trpíte určitým vzorcem nutkavého chování, jako například kouřením, pitím alkoholu, přejídáním se, vysedáváním před TV, brouzdání po internetu nebo čímkoliv jiným, mohlo by vám pomoci toto: jakmile si všimnete, že ve vás opět narůstá touha, zastavte se a třikrát se zhluboka nadechněte. Tím v sobě probudíte vědomí. Pak několik minut vnímejte svou nutkavou potřebu jako energetické pole ve svém nitru. Vědomě si procitíte svou tělesnou nebo mentální potřebu pozřít nebo jinak zkonzumovat určitou látku nebo nutkavou touhu po určitém způsobu chování. Pak se znovu několikrát soustředěně zhluboka nadechněte. Možná pak zjistíte, že nutkavá touha polevila nebo dokonce zmizela – na dobu, kdy zůstanete přítomní. Nebo zjistíte, že vás má stále ve své moci a vy si nemůžete pomoci a musíte to udělat znovu. Hlavně si z toho nedělejte těžkou hlavu a nevytvářejte si z toho další problém. Jak vaše uvědomění poroste, nutkavé vzorce závislého chování budou postupně slábnout, až nakonec zmizí úplně. Snažte se však rozpoznat a zachytit všechny myšlenky, jenž se snaží ospravedlnit vaši závislost. Někdy mohou znít dokonce rozumně. Pokaždé se ptejte sami sebe: kdo to teď mluví? To vám pomůže si uvědomit, že ve vás zrovna mluví závislost. Dokud si to budete uvědomovat a dokud budete vědomě vnímat svou mysl jako pozorovatel, bude mít menší šanci vás přelstít a donutit vás udělat to, co chce ona.

