

NAJČASTEJŠIE TYPY

Pesimista

Človek, ktorý vidí všetko čierne, v jednom kuse sa na všetko stáhuje, býva depresívny a robí zo seba chudáka, nám dokáže odsať energiu bez toho, aby povedal čo i len jediné slovo. Stačí sa len naňho pozrieť, a už sa nečítame dobre. Pasoval sa totiž do úlohy obete, ktorej ubližuje celý svet. Táto rola sa mu páči, a preto ani nehľadá riešenie zo svojej situácie. Úplne mu stačí, ak v okolí vzbudzuje súcit.

Co robit? Skúste sa mu vyhýbať, ak sa to nedá, postavte pred seba pomyselný mür, v práci si dajte slúchadlá a robte si svoju robotu. V žiadnom prípade ho nelutujte, nedávajte mu za pravdu, no ani sa nehádajte.

Narcis

Je zameraný výhradne na seba a svoje ciele. Všetkých dookola berie ako prostriedok na uspokojovanie svojich potrieb. Často býva milý, no rozpráva len o sebe alebo o tom, čo zaujíma jeho. Ak zmeníte tému, odchádza alebo vás nepočúva. Byť vo vzťahu s narcisom je pekelne nebezpečné, vysaje vám všetku energiu až do dna, zruinuje vaše priateľstvá s inými ľuďmi, prekáž koníčky – potrebuje vás skrátka celú, aby on mohol ráť a prosperovať.

Co robit? Ak ste ešte len na začiatku vzťahu, čo najrýchlejšie ho ukončíte. Ak už ste v tom až po uši, postupne si vytvorte únikovú cestu a utečte hneď, keď sa to bude dať.

Extrémista

Veľmi rozšíreným typom energetického upíra je aj takzvaná hraničná osobnosť. Extrémista si vynucuje pozornosť tým, že nenormálne preháňa. Aj z najmenšej maličkosti dokáže urobiť veľkú drámu. Aby upútala pozornosť, zveličuje úplne všetko. Takýmto vampírom v živote často niečo chýba a dopĺňajú si to týmto spôsobom.

Co robit? Ich reči berte s obrovitánskou rezervou. Neobdivujte ich, nečudujte sa, nešírejte informácie ďalej. Najlepšie je poušiať sa, mávnúť rukou a prehodiť niečo v zmysle „Zasa preháňaš? Čo keby si si radšej robil svoju prácu... dokončil obed“ a podobne.

Pedant

Určite sú aj vo vašom okolí ľudia, ktorí musia mať vždy a za každých okolností pravdu, všetko sa musí robiť podľa nich a keď to tak nie je, lietajú iskry. Energia vám vysajú podobné typy šéfov, ale aj partnerov. Vedľa takýchto osobách sa musí aj ten najsebavedomejší jedinec cítiť ako úplná nula!

Co robit? Nenechajte sa sebou mávať a ukážte, že aj vy máte svoje prednosti. Budte asertívne a nedajte sa zatlačiť k stene. Ak to vo vzťahu nepomáha, treba zísť z kratšej cesty. V práci radšej využite diplomaciu.

- ✗ Ľuďom, ktorí z vás vyciciavajú energiu, sa snažte vyhýbať, obmedzte kontakty na minimum.
- ✗ Ak sa to nedá, zostaňte pokojné a vnímajte vampíra ako exponát na výstave.
- ✗ Postavte pred seba pomyselnú stenu – predstavte si, že stojíte za ňou.

AKO SA CHRÁNIŤ

- ✗ Zazipsujte sa v predstavách do ochranného vaku alebo sa uzavorte do ochranného vajíčka tým, že si v myсли predstavíte okolo seba škrupinu potiahnutú zrkadlovou plochou na odrážanie negatívnych vplyvov.
- ✗ Zláhčujte situáciu smiehom, nebojte sa povedať dôrazné NIE.
- ✗ Na stretnutie si oblečte niečo žlté – údajne túto farbu neznášajú.



EZOTERICKÉ TIPY

Diamantová ochrana

Je nenápadná a pritom účinná.

Ruky si položte pred seba na stehná, spojte končeky ukazovákov a palcov tak, aby vytvorili podobu diamantu alebo slzy. Zostávajúce prste zohnite a prsty pravej ruky položte cez prsty ľavej ruky. Tento ochranný diamant z vašich rúk uzavorí vás energetický obvod.



Solárna zábrana

Esťe silnejšie vás ochráni pred strachom či panikárením.

Položte ľavú ruku na chrbát pravej a potom dlaní pravej ruky pritisnite na solar plexus. Zároveň zretelne povedzte: „Moja energia nikam nepôjde. Moja energia je stále so mnou.“

MINI ANKETKA u nás v REDAKCII

Čo robíte proti emocionálnym vampírom?



Ivana Benková,
artdirektorka

- Bud' sa im vyhýbam a nestretávam sa s nimi, alebo ak nemám inú možnosť, trávím s nimi len nevyhnutný čas.



Ivan Štefánek,
redaktor varenia

- S emocionálnymi a energetickými upírmi sa stretávam, žiaľ, často. Naštastie som dosť asertívny a viem povedať aj nie, takže pri mne veľkú šancu nemajú. Možno preto navonok niekedy pôsobím neprijemne, no vytváram si tým len priestor, aby sa mi podobní ľudia nedostali pod kožu.



Eva Hrdinová,
redaktorka zdravia

- Aj ja som sa stretla s ľuďmi, ktorí zo mňa totálne vysávali energiu. Cítila som vyčerpanie, podráždenosť, nechuť komunikovať či stretnúť sa ďalej. Nemala som však odvahu úplne s nimi prerušiť kontakt. Teraz, ak stretnem ľudí, ktorí sa večne stážujú, nadávajú, vynucujú si trvalú pozornosť, urobím stop. Vyhýbam sa im. Mala som znamu, ktorá mi po svojom rozvode často telefonovala a už namiesto pozdravu mi hľasila, ako je dnes na dne. V snahe pomôcť som s ňou zdieľala jej situáciu. No ani po rokoch sa nič nezmenilo, vždy si našla niečo, na čo sa stážovala. Ja som s ňou skončila. Energetický upír vás totiž môže vyciciavať len vtedy, keď mu to vy samy dovolíte. ■

Pohľad odborníčky



Janette
Simková

životná
a partnerská
poradkyňa

- Ked' sa dokážeme vciť do pocitu toho druhého, prežívame s ním vo veľkej mieri to, čo nám rozpráva. Negativita, stážovanie sa a nespokojnosť sú akoby infekčné – prenášajú sa rýchlo ďalej. Niektorí ľudia sú majstrami v šírení bezútečnej nálady a tým nás Oberajú o energiu. Dokážu nás stiahnuť na svoju stranu – nepustia nás k slovu, zahľiať nás svojimi rečami, presvedčajú nás nátlakovo, agresívne. Môžu to byť ľudia, ktorých stretneme náhodne, alebo ich máme vo svojom okolí. Bývajú dominantní, bezohľadní, manipulatívni, alebo iba takí zúfalí, že všade nosia svoj kýblik negatívity a nechájú ho odparkovaný u toho, od koho môžu získať energiu pre seba. Ked' vieme, že niekto na nás takto pôsobí, vynhneme sa mu. Nie je to nezdvorilé, chránime seba, nie sme povinní vystavovať sa negatívnym vplyvom. Ked' sa mu vyhnúť nemôžeme, nastavíme si vnútornú obranu, nepúšťame sa do hlbších debát a skrátime rozhovor na minimum. Snažíme sa o konštruktívnosť, rozhovor viedieme my a nenecháme to na „upíra“. Najjednoduchšie odzbrojenie spočíva v ôsmich zlatých slováčkach, ktoré agresora vždy náležite uzemnia: „Niečo na tom, čo mi hovoríš, asi bude.“