

JAK se hodit do klidu aneb mentální trénink pro každý den



Pamatuji si, když jsem poprvé potkala Aleše Kalinu, jeho častá věta zněla: „Leni, hlavně být v pohodě. Furt v pohodě!“ Podle jeho památné věty se samozřejmě jmenuje náš měsíčník, který již pátým rokem vydáváme, ta jeho věta na mě ale v té době měla až překvapivě velký vliv. Uvědomila jsem si totiž, jak často vůbec v pohodě nejsem! A kolik různých otravností přes den mi náladu kazí, že nejsem vlastně spokojená ve vztahu a že je v práci tuna věcí, díky kterým rozhodně FURT v pohodě nejsem. Po letech učení se dobrému pocitu vím, jaký skutečný důvod mé nepohody to byl. Bylo to mé nevhodné emoční naprogramování, které mě vedlo do nepříjemných nálad, avšak kromě toho, neuměla jsem vlastně vůbec s psychikou pracovat a moje nálada byla zcela podřízena vnějším vlivům. Až takzvaným mentálním tréninkem dnes mohu říci, že jsem prakticky Furt v pohodě, a ráda bych vám v dnešním článku ukázala, jak se takový mentální trénink naučit.

Udělejte ze sebe pozorovací stanici

Jak jinak můžete zjistit, co vás rozhazuje, než když začnete sebe pozorovat v různých životních situacích? Kupte si malý bloček a запиšte si každou situaci, která vás nervuje. Může vypadat například takto:

- ✓ Pomalý řidič na silnici – vztekám se.
- ✓ Vylité kakao dítěte – šlím a uklízím.
- ✓ Čekání ve frontě – mám nutkavý pocit všechny seřvat, předběhnout, postrčit.
- ✓ Kolegyně v práci, furt řve – mám chuť jí zacpat ústa
- ✓ Nepříjemná prodavačka v obchodě – mám chuť jí vynadat, poučit, jak se má chovat

Nervní bloček si můžete vést, jak dlouho chcete, zjistíte stejně, že se situace pořád dokola opakují. Až budete mít seznam hotový, vezměte si každý bod a přemýšlejte, jak se v dané situaci chovat, abyste si udrželi klid. Může to dopadnout takto:

- ✓ Pomalý řidič na silnici – Držím si odstup, anebo ho předjedu. Uvědomím si, že je to třeba začátečník a učím se toleranci.
- ✓ Vylité kakao dítěte – Jako dítě jsem také vylévala nápoje. Uklidím a dítě v klidu poučím, jak se toho příště vyvarovat.
- ✓ Čekání ve frontě – Mám alespoň dost času přemýšlet nad plány, dárky... Nebo se začnu bavit s ostatními ve frontě, mohu poznat někoho nového.
- ✓ Kolegyně v práci, furt řve – Za kolegyní zajdu a poprosím ji, aby respektovala prostor ostatních.
- ✓ Nepříjemná prodavačka v obchodě – místo agrese jí dám povzbuzení. Když se na ni usměji a budu milá, nevydrží být nepříjemná. Třeba jí moje reakce pomůže a bude se cítit při svých problémech lépe.

Poznejte, proč vám hlava nepracuje správně

Vypsání situací a uvědomění si, kdy se necháme zbytečně rozhodit, to nám určitě v našem růstu pomůže. Měli bychom však primárně přijít na to, proč se v některých situacích opakovaně necítíme dobře, i když se sebevíc snažíme špatně se necítit. Je to jednoduše tím, že náš mozek špatně pracuje a má takzvanou emoční díru. A to pro nás neznamená nic jiného, než takovou emoční díru zacelit. Jak? Tak, že zjistíme její příčinu v našem emočním naprogramování.

Pokud nevíte, jak si odhalit Emoční rovnice, vyzkoušejte praktické CD Aleše Kaliny, více na www.emocni-rovnice.cz

Další drobné „vychytávky, jak se hodit do klidu“

- ✓ Uvědomte si, že vaši pohodu vám nekazí ostatní, ale vy sami. Je to stejné, jako když vás uštkne had – je to na vás, když si do těla jed pustíte a nejste imunní. Hadovi to je vcelku jedno.
- ✓ Zaměřte se na fyzickou stránku rozčilení a stresu. Pozorujte své tělo a uvědomte si, co všechno se vám odehrává za procesy v těle. Nedýcháte, potíte se, adrenalin stoupá, mračíte se (ach ty vrásky!). Skutečně to máte zapotřebí?
- ✓ Nezapomínejte, že zítřek nám nikdo neslíbil. Co když je to váš poslední den, prožijete ho rozčilováním se nad prodavačkou?
- ✓ Podívejte se na lidi, kteří jsou na invalidním vozíku, přišli o dítě, chodí pravidelně na chemoterapii. Pořád máte chuť si stěžovat?
- ✓ Zkuste si představit, že jednoho dne od těch lidí, kteří vás rozčilují, budete něco potřebovat. Když si na vás vzpomenou, co si řeknou? Bud: „Jo to je ten křikloun, co mu málem praskla cévka“ anebo „Jo to je ten pán, co nám ve finále ještě pomohl“.



© **Napsala Lenka Černá**
Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy , zdraví)

Email: cerna@mindsoft.cz

www.mujuvztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.