

12

kroků ke štěstí



Eveline Bouillon

Sophie Marie

OBSAH

ÚVOD	3
1 – „LET IT GO“	4
2 – ZPOMALTE	10
3 – JDĚTE ŠTĚSTÍ NAPROTI	16
4 – MYSLETE KVANTOVĚ	22
5 – UČTE SE A SNAŽTE SE POROZUMĚT	28
6 – RÁNO SE MOTIVUJTE	34
7 – OTEVŘETE SE DRUHÝM	40
8 – PROPOJTE „SRDCE–TĚLO–MYSL“	48
9 – SETKEJTE SE S PŘÍRODOU	54
10 – ZAHRŇTE A PŘESÁHNĚTE	60
11 – ZMĚŇTE SEBE DŘÍV NEŽ JINÉ	68
12 – ZJEMNĚTE	74

Úvod

Jsou lidé, kteří se na život dívají jako na sled těžkostí, které musejí překonat. A jsou tací, kteří se jimi nechají zavalit.

A pak jsou tu ti, kteří se na život dívají přes růžové brýle... na to, co se jim přihodí, a díky tomu, co se jim přihodí...

Jaký je mezi nimi rozdíl? Ve způsobu, jakým věnují pozornost věcem, lidem, událostem...

Princip zpola plné sklenice – to známe...

A právě to, jak vidět sklenici stále z poloviny plnou, je složité. Jak být Šivou a zároveň zen, toť otázka...

Návody, metody a cvičení, která vám navrhuje, přinesou do vašeho každodenního života prostředky, jak to udělat.

Podívejte se, jak rozvíjet představu zpola plné sklenice a přidat jí barvitou, úžasnou a opojnou vůni. Rozhodněte se být šťastní: **ted'!!!**

1

„LET IT GO“

Umět se přizpůsobit je člověku vlastní. A přesto: jak je to v některých situacích těžké! Ztuhneme, bouříme se, vyčerpáváme se bojováním, snahou o porozumění, vytvářením strategií, obviňováním, hledáním chyby... A všechna tato energie je často vynaložená zbytečně, protože některé životní události jsou nevyhnutelné.

Začíná to u obtěžujícího chování sousedky, která si hned po ránu, jakmile vás potká, neodpustí jízlivou poznámku, a končí u situací, do kterých se zapletete mnohem víc – jako třeba způsob, jakým se někdy můžete cítit souzeni, v opozici nebo nepochopení.

A pak také každému náleží jeho díl neúspěchů, lítosti a ztrát, které jsou nedílnou součástí celého života a přinášejí s sebou ztrátu orientačních bodů, smyslu pro štěstí anebo jen vize svých cílů.



Ke zjištění, zda nějaká situace stojí za to vysilovat se nebo se pro něco bít, můžete použít následující otázky:

- > Stojí potenciální zisk za energii, kterou mu věnuji?
- > Je toto frustrující téma v mé zóně vlivu, čili můžu tu něco změnit?

POKUD JE ODPOVĚĎ NA JEDNU Z TĚCHTO OTÁZEK (NEBO NA OBĚ) NE, POMŮŽE VÁM NÁSLEDUJÍCÍ CVIČENÍ:

- > Nezískal bych víc, pokud bych soustředil svou pozornost na jiné věci?
- > Pokud se pokusím odpoutat se od toho, co mě rozrušuje, vysvobodit se z vlivu této situace na sebe, budu se cítit lépe?

POKUD JE ODPOVĚĎ NA JEDNU Z TĚCHTO OTÁZEK (NEBO NA OBĚ) ANO, POMŮŽE VÁM NÁSLEDUJÍCÍ CVIČENÍ:

PRAKTIKUJTE PŘÍSTUP „LET IT GO“

Výraz „let it go“ je v češtině blízký představě „přestat tlačit na pilu“, ale zcela věrný překlad myšlenky anglického „let go“, jehož smysl je důležitý v mnoha situacích běžného života k tomu, aby bylo dobře nebo lépe, neexistuje.

„Nechat být“ v češtině obsahuje negativní konotaci zrazenosti nebo neúspěchu, kterou angličtina nemá.

„Přestat tlačit na pilu“ může být také prožíváno negativně, protože si představíme usilování o něco (na čem „nám záleží“) a pak být nuceni to pustit (kvůli kterým okolnostem, vlivům?)...

Ve výrazu „Let it go“ je naopak obsažena myšlenka otočit list, jít ihned poté kupředu, pustit všechno, co nás obtěžuje a proti čemu nemůžeme bojovat. Není to kapitulace, je to přizpůsobení se. Je to věnování pozornosti tomu, na co máme vliv, abychom si dodali odvahy a postoupili novým směrem.

Představa pohybu je více stimulující než pojem nehybnosti, obsažený ve vyjádření netlačit na pilu. Když přestaneme tlačit na pilu, přijde okamžik zastavení se, zatímco výraz „let it go“ v sobě obsahuje pohyb sám o sobě a očividné odražení se.

Cvičení:

K použití tohoto velmi pozitivního přístupu, který umožňuje zbavit mysl všeho, co ji zanáší, je třeba:

1) Zjistěte a udělejte seznam toho, co je vám nepříjemné a na co nemáte vliv: ustrnulý názor nebo postoj určitých lidí, potíže, se kterými se potýkáte, těžké situace nebo vzpomínky, které vás trápí...

Anebo vyberte pro sebe důležité a tíživé téma (nějaký zlovyk, ztrátu, změnu, které se těžko přizpůsobujete...).

2) Napište tyto obtíže svými slovy na papír nebo za tyto problémy, které vás trápí, vyberte nějaký symbolický předmět. Nechte si dostatek času na zapsání a popis všeho, čeho si přejete se zbavit; toho, co cítíte, dopadu, jaký to má na vás, vaše blízké, vaši budoucnost nebo chování.

3) Zbavte se těchto slov nebo předmětů: můžete je hodit dolů z mostu, spálit (pozor, nezapalte dům!), hodit do moře, shodit z útesu... Čím větší rituální charakter bude vaše gesto mít, tím lépe dopomůžete uskutečnění svého rozhodnutí. Vyberte tedy způsob, který se vám intuitivně zdá nejvhodnější k odstranění toho, co vás znečišťuje.

4) Při tom budete možná cítit, že se vynořují obtížné emoce. Jednou provždy je přijměte. Schováváním cenných poselství emocí, i těch nejtěžších, se totiž zatěžujeme. Když je to bolest, vypláche se, když zlost, vykřičte ji...

- 5) Poté, co jste se střetli se vším, co je těžké, a zbavili se toho, **udělejte slavnostní slib:** vyberte nějakou větu typu „Je konec“ nebo „Je to zapomenuto“ nebo „Jdu na něco jiného“ a **opakujte si svou „mantru“** několikrát společně s procítěním, co vám skutečnost, že něco pouštíte, přináší.
- 6) **Pak přejděte na něco jiného,** nějakou činnost, při které je vám dobře. Může to být spánek, toulání bez cíle nebo činnost, která vás vrátí do akce. Mějte v záloze několik variant, protože nemůžete dopředu vědět, co budete po provedení cvičení „let go“ potřebovat. Budete potřebovat být s někým, sami, být v pohybu nebo v klidu? Pro každý stav, o kterém víte, že je pro vás blahodárný, připravte činnost, která vám pomůže změnit směr a ponořit se do nějaké pozitivní části vašeho života.

Již ten večer si všimnete, do jaké míry vám udělá dobře a uvolní mysl skutečnost, že jste se rozhodli pro „let it go“ nebo „netlačit na pilu“ v pozitivním slova smyslu. Opravdu zakusíte, co pro anglické mluvčí jednoduchá rada „let it go“ znamená.