

cítit se lépe

Zvládat své emoce je klíčem ke štěstí...



Zvládat své emoce je druh umění. Jen si vzpomínáte, kolikrát za den vás něco vytočí, rozesmutí, kdy nastupí úzkost či pocit nepochopení. „Umění emoci“, které Ing. Jelínka v knize popisuje, představuje jednu z praxí základních a hlubokých technik jak pracovat na správném používání vlastních emočních stavů k tomu, abychom byli vnímavě silní a přestali být vládnuti tím, co se děje kolem nás.

Detoxikace těla i mysli

Pokud máme dlouhotrvající, chronické problémy (komunikační, vztahové, zdravotní...), zpravidla není možné naučit se zvládat své emoce bez očisty, detoxikace organismu. Toxiny v těle totiž zatěžují nejen naši mysl, ale také nervový systém. Tou pak zpětně ovlivňuje naše emoční chování... Přetnout tento kruh je tedy možné pomocí odstranění toxinů a laxativních infekcí z těla, aby došlo ke správnému nastartování a nasměrování imunitního systému, který už pak zpravidla sám zvládne její ob odstranění. Detoxikace organismu může být velmi rychlá, záleží na tom, jak komplikovaná osobnost člověk je, tedy týdny či měsíce, ale mohl by jít spíš o roky.



Kuka v ruce s fyzickou očistou by měla jít i detoxikace psychická. Je třeba pochopit, jaké v životě používáme modely chování, jaké je naše nejčasější a stále opakované

jednání a reakce na vnější podněty působí zde také zřejmý otisk dětství, prenatální ro období, konflikty, které se kdysi staly a zařizovaly se nám hluboko pod kůži tak, že nás ovlivní i po desítkách let, mnohdy po celý život, dokud s tím něco neuděláme... Aby všichni lidé mohli něco změnit, musí si být vědomi, že chodí ve vyškolených stopách. Je proto třeba odstranit emoční programy a snyčky, které nás přivádějí stále znovu do stejných situací a pocitových stavů, ze kterých se neumíme vymanit, je třeba zrušit staré emoční náboje dávných traumatizujících prožitků a zážitků, které v nás sice nadále zůstávají vyryty jako prastaré reliéfy do skály. MY ovšem změnit ne své emoční vztah k těmto vzpomínkám...



Dodržte svůj koktejv živlů

Emocionalita každého jednotlivého člověka je namíchána jako koktejl z pěti základních prvků – s konkrétní povahou (mixem) se člověk už narodí – to vše nejen genetickou výstavou, povahou a emočním světem rodičů, ale také vlivem prostředí, do něhož člověk přichází na svět a v němž pak v dětství vyrůstá. Dále je to podmiňuje tím, ve kterém prostředí žije a jaké emoce je jednodušší – doplnit život, které schází, a vyhledávat ty převládající. Výsledkem je pak emočně stabilní, ale zároveň dynamický a kreativní člověk s osobitým nábojem a holistickým životním světem prožívající naprosto každodenní radosti. Jak doplnit chybějící živly? O tom je právě zmiňovaná kniha...

!!! Umění emoci se podobá stavbě pyramidy. Je třeba stavět postupně, od spodní části nahoru. První, druhé, třetí i čtvrté umění emoci (jak je v knize rozloženo) tak zvládneme postupně a vystavíme si na pevných základech svůj bytelný dům, který odolá všem bouřím a nenadálým pohromám... Tím zásadním je uvědomit si, že za své pocity si neseme zodpovědnost sami. Přejít se pravdě do očí. Jste vztělí, zvědaví, bojíte se, sází vás nenažít...? Může se to změnit a vy jste tím, kdo to udělá.

Archetypy jsou zrcadla

Čím silnější je emoce, kterou aktuálně cítíte, tím více můžete prožít obranné obrazy živlů a tím větší může být vaše úleva. Oheň je černo – lidé vám mohou lhát, být agresivní apod., protože jim to vnitřně dovolíte. Změňte svůj postoj, archetypy živlů vám pomohou, stačí si představit daný obraz velmi silně, po dobu cca 5-10 vteřin. Důležitější je, že živl musí být vizualizován v ten okamžik, kdy emoci prožíváme.

Radost = oheň, starost = země, smutek = kov, strach = voda, agrese = dřevce.

RADOST/vyhra/prohra: Je báječná, ale pokud sklouzne do extrémních euforických pocitů až vás ničí je třeba je krotit. Pýcha totiž přechází pád... Představte si proto situaci, ve které někdo hasí oheň vodou. Symbolickým ideálem našeho chování je biblický obraz hořícího keře, který nikdy neshořel. To je ta, k čemu se můžeme. Tenly hořet radostí, ale nemožnat se žerem spálit na prach...

STAROST/přemýšlení: Pokud se přistihnete, že přiléhá přemýšlíte či kalkulujete, na několik sekund si představte

lyt amík ku stámu kuře u stromu, které prorůstají zemí, strom, jak vyrůstá ze země (nebo že vyjate stromem). Můžete se také jít projít do lesa... Emocionálně tento obraz představuje opuštění stromového postoje a odpíchnutí se z místa směrem k vykonání nějaké akce. Úleva se dostává v podobě hlubokého nádechu, který vychází z pohlaví.

SMUTEK: Vizualizujte si stámu tvářího se železa, například pozorujete starého kováře na vsi, jak trvá v něm železo a kovářecí. Smutek vás přejde – je roztaven, neboť živel oheň (radost, spokojenost, štěstí, láska) přerušil prvek kovu (smutek, bolest, lístec).

STRACH: Představte si řeku, která klidně plyne ve svých březích. Můžete si i říci nahlas: „Řeka má své břehy.“ Strach vás opustí, protože jste si uvědomili jistotu, se kterou je plynoucí řeka udržena v březích. Opuštění strachu je zpravidla doprovázeno úlevným a hlubokým nádechem, který vychází spontánně z podvědomí.

VZTEK/agrese: Při odeznění aktuální (vlastní) agrese si představte konkrétní situaci, v níž oskváte skokový větvě stromu nebo prožíváte kůži. Snuste se na kovovou část pily nebo kov sekáky. Vímajte opravčové fyzické úsilí, které vynaládáte. Dále pomáhají následující vizualizace: Sázím pole, sekám trávy kosou, vyčezávání, dlabání dřeva...

Jak zvládnout agresi druhého člověka? V představě vezmete polínko (tzn. jeho agresi), otevřete dvířka plápolajícího krbu, polínko tam hodíte a pozorujte, jak se krásně rozhořelo, pak přidávejte další... To stačí, aby se situace najednou změnila (například se spontánně rozesmážete) a protivníka tím zaskočíte. Agresori (manipulátoři) si vždy vybírají slabé – dovolí si na vás, protože máte oslabený určitý živl. V momentě, kdy se změníte, už nebudete vhodnou kořistí, protože i vaše energie se změni.

Přítahujete to, na co myslíme... Kdybychom nebyli užívání základními strachy, obavami, lítostmi, napětím a neustálým přemýšlením, náš život by se ubíral zcela jiným směrem. Pracovat se svými emocemi je proto užitečný (a nezbytný) druh umění, kterým se lze naučit.

„Pokud si čtenář z této knihy odnese byť jen jedinou myšlenku, která mu bude ku prospěchu, splnila kniha moje očekávání. Buďte-li se k ní čtenář vracet opakovaně, pak budu rád, že s ním budu moct sdílet hluboké pravdy lidské civilizace, kterých se snaží delikantně“ uzavírá autor. ✨

Holena Mřosová
edborná spolupráce: Ing. Vladimír Jelínka
www.eccklub.cz

FOTO: SHUTTERSTOCK.COM