


Úvod ▶ Články ▶ Tajemství vnitřní pohody je uvnitř Tebe

## Tajemství vnitřní pohody je uvnitř Tebe

Hodnocení uživatelů: 0 / 5  Hodnoťte prosím

### aneb to jací jsme z nás dělají naše VOLBY

Víte přišel k nám malinkatý pejsek, štěňátko, resp. jsme ho našli a tak jsme si ho nechali. Dali jsme jí jméno Bela, je to fenka. Ta naše Belinka nám jednou sdělila zajímavou pravdu (myšlenku):

#### Tajemství vnitřní pohody je uvnitř Tebe.

Pokusme se společně blíže podívat na tuto pravdu.

Každý by se rád cítil dobře, vesele, šťastně atd. K umění je v tom, jak si ale udržet v dnešní době dobrou náladu. Ráno vstanu a šlápnu do loužičky od Bellušky, potom je venku polízanice (zima a prší) a musím jít vyvenčit Bellušku, stojíme pod střešou a ani jednomu se nechce na déšť. Potom přijdu pozdě do práce a čeká na mě „překvapení“ ve formě poruchy (problémů), práci, která spěchá a kterou jsem si naplánoval, musím odložit. Protože porucha je důležitější úkol, musíte odložit původní práci, která ovšem také spěchala. Akce, které jste si domluvili, neklapnou, protože např. nepřišel jeřáb, který jste potřebovali, ujede Vám autobus z práce a žádný jiný nejede, dostanete se domů a zjistíte, že přes den nešla elektřina a máte rozmrazený mrazák a znehodnocené potraviny, pokazí se Vám pračka. V chodbě najdete rozházené věci, potrhané kusy papíru a jedno malé štěně, které se na Vás směje. Nakonec zapomenete, že jste slíbil, že půjdete večer naproti partnerce, která se vrací ze služební cesty. atd. atd. No prostě den blbec (trochu to s ilustrací nálady přeháníme, ale snad to bude jako příklad dobré).

Paradox je v tom, že o tom, jestli se rozzlobím nebo ne, rozhoduji jenom já. Právo volby zachovat či nezachovat si dobrou náladu zůstává na mě a to je důležité.

### Sami si zkuste provést následující pokus

Pokuste se být šťastní za někoho jiného, třeba za souseda nebo za kolegu v práci nebo provedte rozhodnutí, ať se třeba „Josef“ naštve.

Nejde to? Nejde to ani v jednom případě? Jak je to možné? Že by na tom něco bylo?

Všimněte si, jak často říkáme: dnes mě naštvala úřednice na poště nebo řidič v autobusu. Říkáme taky „neštvi mě pořád“ nebo „ty věci mě štvou“. Všimněte si oné ILUZE, přenést zodpovědnost za svou špatnou náladu a lépe řečeno za svou špatnou VOLBU na úřednici na poště, řidiče autobusu, na někoho jiného nebo nějaké věci.

Zde bych si dovilil podotknout, že v těchto situacích nejsme k sobě upřímní a rádi podléháme ILUZI naše již dobře známého „EGA“ (Ty za nic nemůžeš, to přece on měl (řidič) mít dost

drobných, aby Ti vydal z 500-stovky, když si kupuješ jízdenku za 10 Kč atd. atd.).

Celá scéna (myšleno běžná životní situace) je sehrána tak, aby v nás vyvolala patřičné vnitřní konflikty a tudíž patřičné potřebné energie, bohužel NEGATIVNÍ (je po nich shánka). Vnitřní konflikt se stále hromadí a hromadí. Silou vůle se snažím ovládat a potlačovat ony negativní energie. Ovládáme se, ovládáme se a energie se hromadí a hromadí, jak v tlakovém hrnci. Ovládním (silou) se snažím energie udržet pohromadě, až pak stačí malinkatý impuls, např., Vás někdo předběhne u Váhy v supermarketu, když zrovna strašně moc spěcháte a tlakový hrnec s energiemi praskne (povolí) a energie se rozlijí. Táááááák a je to venku. No jó, pak se energie uvolní a člověk se nestačí divit, „čeho je schopen“ (co se všechno stalo v negativním slova smyslu).

Jistě si každý vzpomene na nějakou podobnou událost, kdy se v něm stupňovala negativní energie až do hranice, kdy člověk povolí a ROZHODNE SE (ano rozhodne se – není to omyl) k emocionálnímu výlevu.

Jednou jsem řekl mámě, „Zase jsi mě rozzlobila“ a ona odpověděla „Já ne, sám jsi se rozzlobil a svádíš to na mě“. Dnes mi pomalu dochází, co mi vlastně sdělila a jak strašnou pravdu měla.

Ano opravdu si uvědomme, že za naší náladu, ať dobrou nebo špatnou, si můžeme sami, POUZE SAMI. Ano opravdu ROZHODUJEME o tom, zda budeme veselí nebo zlí. Chcete důkaz? Důkaz najdete v předchozím pokusu, viz. výše. Pokud nevěříte, je to Váš problém, ten kdo nechce uvěřit (pochopit), tak mu nepomůže ani milión důkazů, natož jeden.

Jistě by se dalo oponovat klasickou životní situací, máte špatnou náladu a vstoupíte do místnosti, kde je veselý kolektiv lidí, po chvíli se Vaše nálada začíná zlepšovat a nakonec se začnete také smát. Pozn. Autorů: (Stejně to funguje i opačně (pokud se ovšem necháte svést)). Ovšem není to způsobeno tím, že je za Vás onen kolektiv veselý nebo někdo z kolektivu je za Vás veselý, ale tím, že jste se naladili, resp. ROZHODLI jste se naladit na jejich obrazně řečeno „notu“ (pozitivní energii).

Je to jako, když ladíte rozhlasovou stanici, víte, že EVROPA2 vysílá na 99,3 FM a IMPULS na 100.5 FM, ale Vy ROZHODUJETE o tom, kterou stanici si naladíte a stejně tak je to i s náladou!

Zde máte opravdu osud ve svých rukou a záleží pouze na VÁS, jakou uděláte VOLBU. A to jací jsme (např. veselí či smutní atd.), z nás dělají naše VOLBY a ne nikdo jiný.

A proto se dá říci, že: Tajemství vnitřní pohody je uvnitř každého z nás a je to naše VOLBA, kterou si zvolíme.

Vše je otázkou „nabídky“ a „poptávky“. Všechno kolem nás, lidi, životní situace, zvířata, rostliny, atd. si můžete představit jako pouhé nástroje sloužící k navození určitého druhu nálady. Jsou to jako by „prodejci“ dobré či špatné nálady.

Pro lepší pochopení použiji příklady z předchozího textu. Člověk, který Vás předběhne u váhy v supermarketu, když zrovna moc spěcháte, je „prodejce“ špatné nálady a naopak veselý kolektiv lidí v místnosti je „prodejce“ dobré nálady. Na Vaší VOLBĚ záleží, jaké „zboží“ si „koupíme“ (vybereme nebo zvolíme), zda dobrou náladu či špatnou. Stejně jako v obchodě, kdy si koupíte (vyberete nebo zvolíte), co se Vám líbí a co se Vám nelíbí, si prostě jednoduše ne-koupíte (ne-vyberete nebo ne-zvolíte), tak stejně můžete postupovat s tím, zda zvolíte dobrou nebo špatnou dobrou náladu.

## Druhá část problému

Tímto se dostáváme pomalu k druhé části problému, kde se zamyslíme – co s tím dělat.

1. **Vždy na tyto skutečnosti myslíte** (viz. předchozí text). Vybavte si tento problém v případě sebemenšího nárůstu negativních emocí. *Mě pomáhá, když si zopakuji v uchu „kouzelnou větu“ naší Bellušky – Tajemství vnitřní pohody je uvnitř tebe.*
2. **Okamžitě se naladte na něco hodně pozitivního.** *Na každého působí pozitivně něco jiného, představa štěňátka, hrošíka, květiny, krajiny, atd., něco, co ve Vás vzbuzuje pocit euforie. Nefixujte se prosím na nějakou blízkou osobu – v případě ztráty Vám to může způsobit nepředstavitelné problémy.*

Nejllepší způsob je zasmát se nad absurdností situace – ve své podstatě s odstupem času zjistíte, že všechny tyto situace jsou absurdní a že je to všechno pěkná šaškárna. Smích, byť nucený, je výborný způsob, jak se přenést přes tuto krizovou situaci. Na tuto techniku nás přivedl článek v časopisu MEDIUM, číslo 3 z března 2003, ročník XIII s názvem Co dokáže úsměv na tváři a rovná chůze?!

Sám jsem si říkal, to je přece nemožné smát se, když mi je „pod psa“. Doslova je to tak říkajíc „proti srsti“ zkřivit obličejové svaly do úsměvu, když nám je bídně.

Je to možné. Zprvu musíte doslova silově přinutit své obličejové svaly vymodelovat grimasu podobnou úsměvu a tuto grimasu si zachovat na co nejdelší dobu. Jelikož se přičí Vaše „grimasa úsměvu“ s Vaší vnitřní náladou, nevydrží Vaše špatná nálada dlouho (nemá totiž dále živnou půdu) a nálada se uklidní do normálu a pomalu se začne zlepšovat.

## Udělejte si malý pokus

Pozorujte hodinu lidi kolem sebe a čárkujte si kolik lidí potkáte „zakaboněných“ a kolik „vysmátých“ (zděsíte se výsledku).

Hráli jsme s Evčou takovou hru. Kdo se nebude smát (bude přistižen, že se neusmívá) dostane čárku. Čárky jsme psali na nástěnku. Za každou čárku potom každý zaplatí 1 Kč. Zprvu jsem navrhoval za čárku 10 Kč, ale to jsem opravdu netušil, kolik jich vyfasuji za den, za chvíli by mi nestačila výplata.

Po čase jsme zjistili jednu velice zajímavou věc. Po nějaké době, hodině, dvou, dni, kdy se stále snažíte usmívat, nás začaly bolet obličejové svaly. Zjistili jsme, že na úsměv dlouhodobě nejsme zvyklí, usmívat se bylo pro nás nepřírozené. Po nějaké době tréninku se to začalo pomalu zlepšovat a „grimasa úsměvu“ se stávala méně náročnou na udržení. Světe div se, časem jsme zjistili, že se lépe přenášíme přes běžné každodenní „stresové“ situace.

Zjistíte, že si časem začínáte vybudovávat odstup od toho, co se děje kolem Vás a Svět Vám začne připadat legračnejší.

Ve své podstatě jde o postupné vytrénování „podmíněného“ (nevíme jak to jinak nazvat) reflexu „smíchu“. Kdy v případě, že se Vás zmocňuje nepříjemná nálada (energie), začnete se smát (vnitřně), byť zpočátku nepřírozeně. Touto energií „smíchu“ vyblokuje přicházející (útočící) negativní energii, která Vámi projde, jako Vy procházíte vzduchem a „nedotkne“ se Vás (nebude mít na Vás vliv). Stanete se vůči ní imunní. Ideální stav, tj. veškeré info-emoce z

okolí nás míjejí z pohledu vnitřního cítění a stále si udržujeme veselou mysl i ducha.

Jedině tak se ubráníte špatné náladě a zachováte si odstup (nadhled) od situace.

## Závěr

Věřte nám, boj se špatnou náladou pomocí síly (vůle) je vyčerpávající a marný, vždy prohrávejte. Čím větší silou budete chtít udržet své emoce, tím větší silou se budou chtít uvolnit, stejně jako pára v tlakovém hrnci. Budete zdokonalovat materiál hrnce, zvětšovat tloušťku stěny hrnce, atd. a stejně dosáhnete jednou maximálního kritického tlaku, kdy hrnec povolí a pára se dostane ven. Je jedno, jestli máte hrnec na 2 MPa nebo na 20 MPa nebo na 200 MPa, stejně nejde udržet tlak do nekonečna a jednou se vše unaví. Stejně jak s tlakovým hrncem je to s námi, za tlak páry si dosadte emoce a za tloušťku stěny si dosadte sílu vůle.

Doufám, že jste pochopili, co jsme se Vám snažili tímto článkem sdělit.

Přejeme Vám mnoho „grimas smíchu“ a srdečného úsměvu.