

Proč si stále ničíme své zdraví?

Proč si ničíme své vlastní tělo?

Pozitivní a negativní emoce

Jak ze začarovaného kruhu ven?



Dle nejnovějších průzkumů trpí obezitou více než 52% české populace. Nadměrnou hmotností trpí každé páté dítě ve věku od 6 do 12 let. Celosvětové průzkumy varují, že se s obezitou budeme stále více potýkat a to nejenom my samotní, ale hlavně naše děti a dospívající. Letošní prázdniny byly jako výkladní skříň na těla, která si český národ vypěstoval. Osobně jsem byla až šokována tím, kolik obézních lidí je a do jaké míry jsou lidé schopní své tělo "zdemolovat". A obezitou to nekončí. Lidé sahají po cigaretách, přitom je kouření příčinou každého pátého úmrtí v České republice. Dobrovolně ničí své plíce a dobrovolně se vystavují nevyléčitelným chorobám.

O výše míněných faktech víme všichni, ať kouříme, nekouříme, jsme tlustí nebo hubení. Každý den jsme pod sprškou reklamních sloganů o ideální postavě, návodu co a jak dělat. Jakoby ale nic z těchto receptů a návodů nefungovalo. A já si kladu otázku proč? Proč si ničíme svá těla i když víme, co nám mohou cigarety nebo obezita způsobit? Proč se prostě neseberu a nejdu do posilovny, nepřestanu s tabákem? Není to hloupostí lidí ani nedostatkem vůle. Nemůžeme odsoudit všechny kuřáky, alkoholiky a obézní s tím, že jsou prostě neschopní a nemají dostatek sil. Kořen celého neštěstí dnešní společnosti je hlubší. Jde o způsob fungování naší hlavy a naše vnější chování je jen jeho následkem.

Každý z nás se chce cítit v životě příjemně. Každý z nás je takzvaným požíračem vlastních pozitivních emocí. Pokud bychom tyto emoce nedostávali, hádejte jak se budeme cítit? Ano, špatně. Každá lidská bytost potřebuje k životu pozitivní emoce. Zakopaný pes je v hledání a nacházení těchto emocí. Tou správnou cestou je nacházení příjemných pocitů z nitra naší osobnosti. A ty se nevyrobí přes noc. Musíme se cítit příjemně v našem vztahu, mít práci která nás baví, dostatek financí na plnění svých snů a také fungující a zdravé tělo. Pokud se mi toto podaří, mojí odměnou bude samovýroba příjemna.

Co když ale můj vztah nefunguje? Co když je má práce otroctvím a můj nadřízený mě neoceňuje? Co když mám posledních pár korun a výplata daleko? Místo vytoužených pozitivních emocí dostávám ty opačné. Ty negativní, které jsou bohužel velice silné. Jedinou nálepkou na depresi, které dnešní společnost zná, jsou vnější látky. Ty nám totiž mohou navodit vytoužené pocity blaha a uspokojení. Naštval vás šéf, tak si jdete zapálit cigaretu nebo smlsnete dortík. Hádáte se s přítelkyní, tak zajdete každý večer na panáka. Trápí vás vaše nezdravé tělo či návyk tak nakupujete každý den nesmyslné věci. Náhražky pravých pozitivních emocí jsou však zrádné, protože jsou krátkodobé. Jen nám zalepí zhnisanou ránu, ale nevyléčí ji. A tak jsme v jednom a tom samém kolotoči. Přejídáme se, kouříme, pijeme alkohol, nakupujeme a nebo jsme jen závislí na televizi.

Jedinou cestou ven z tohoto začarovaného kruhu je uvědomění si, že všechny správné pozitivní emoce si navodím jen já sám. Všechny vnější látky a okolnosti jsou jen náhražkou. Uklidte si proto ve svém životě. Vytvářejte kvalitní vztahy, najděte si práci, která vás naplňuje, dbejte o své finance a konečně, chraňte své zdraví. Nezapomeňte, že to, jak vypadáme, je jen odrazem našeho vnitřního a tedy toho pravého světa. Až budete mít ve svém světě uklizeno, nebudete žádné náhražky potřebovat.



© Napsala Bc. Lenka Černá

Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: cerna@mujkouc.cz

www.mujuztah.cz www.foto-mluvi.cz

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

Měsíčník osobního růstu zdarma: www.mujuztah.cz/mesicnik.htm