

## Proč se necítíme stále v pohodě?



Každý by se chtěl cítit stále příjemně a snad nikdo si nelibuje ve vnitřních pocitech nespokojenosti a pnutí, kterým dnes všichni lidově říkáme depka. Cítíme pnutí ve vztazích se svým partnerem, cítíme vnitřní tlak v práci. Tlačí nás nedostatek financí na zaplacení všech našich výdajů, a na zdraví nám nezbývá moc času, tak se občas vyklube nějaká nepříjemná návštěva u doktora a to nám taky moc příjemných pocitů nepřidá.

Nikdo se nechce cítit špatně, ale všichni se tak občas cítíme. Zdá se, jakoby nefungovalo nic a naše hlava si vymýšlela, co sama chce. Pozoruji to při svých konzultacích. Lidé přicházejí s různými problémy, které je sužují, moc chtějí konečně zažít klid a pohodu, ale i při svém maximálním úsilí zůstávají stále na stejném místě.

Není totiž možné používat stejnou hlavu, která nás do problémů dostane, aby nás z nich také úspěšně vyvedla ven. Je to jako se špatným kompasem. Pokud špatně naviguje, musíme si okamžitě vzít jiný. Hlavu ale nemůžeme sundat z krku a nasadit si jinou. Potřebujeme pomoc od někoho zvenčí.

Mozek je dokonalý stroj. Obsahuje 100 miliard buněk a nervová spojení mezi nimi jsou 150 milionů kilometrů dlouhá. Jak uvedl časopis 21. století je počet kombinací mezi těmito buňkami tak obrovský, že kdybychom rozdělili náš vesmír na atomy a z každého z nich by vznikl ten samý vesmír a opět bychom je rozbili na atomy, tak by počet všech atomů stále nedosahoval počet kombinací, které náš mozek dokáže provádět.

Tento vysoce kombinační nástroj nosíme v hlavě a právě on je jediným zprostředkovatelem všech našich prožitků.

Když jsem poprvé viděl největší letadlo na světě, byl jsem udiven jeho velikostí. Přitom pilotovi nedělá příliš velkou starost zvednout tento 300 tunový stroj do vzduchu s pomocí lehce ovladatelné páčky. A co kdyby tento mohutný stroj byl ve vzduchu zbaven pilota? Nikdo by nezadával směr ani výšku, prostě by letadlo bylo dáno na pospas samo sobě. Chvilku jistě poletí, ale následně jej čeká katastrofa.

S lidským mozkem je tomu stejně. Výkonný stroj, ale potřebuje řídit. Ale jak? Stejně jako v letadle. Pomocí navigačních budíků. A jaké máme k dispozici navigační budíky? Budete se divit, ale pouze jeden. To jak se cítíme.

Náš pocit je jedinou navigací, kterou máme. Máme mnoho úkolů a velmi jednoduchou navigaci. Cítit se stále dobře.

Ale jak přimět mozek, aby mi posílal stále příjemné pocity?

Mozek vyhodnocuje všechny lidské prožitky do 4 kvadrantů. Do kvadrantu práce, zdraví, peněz a vztahů. Zde můžete začlenit všechny své myšlenkové pochody. Zde také začnete kontrolovat své pocity.

Pokud se necítíte dobře v kvadrantu peněz, ptejte se. Proč se v tomto kvadrantu cítím špatně? Co mi chybí? Co musím udělat jinak, abych se zde cítil lépe? A pak si napište roční plán jak dané cíle zrealizujete a pusťte se do realizace toho plánu.

Podobné otázky si položte i pro ostatní kvadranty a postupujte stejně.

Jakmile se vám podaří udělat pořádek v jednotlivých oblastech, zjistíte, že vám mozek začne posílat příjemné emoce a již nebudete muset doplňovat pohodu externími látkami a zážitky. Příjemné myšlenky vám budou chodit sami a vy se prostě budete cítit v pohodě.



© Napsal ing. Aleš Kalina

Kouč v oblasti rozvoje osobnosti

(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: [kalina@mujkouc.cz](mailto:kalina@mujkouc.cz)

[www.mujvztah.cz](http://www.mujvztah.cz)

[www.foto-mluvi.cz](http://www.foto-mluvi.cz)

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