

Jak využít svoji nespokojenost ve svůj prospěch?



Stává se vám někdy, že máte [nepříjemné myšlenky](#)? Zdá se vám, že žijete zbytečně? Stává se vám, že vás váš vlastní mozek zastavuje a cítíte se zcela k ničemu? Pokud ano, tak věřte, že je to zcela normální a stává se to každému. Všichni takovéto myšlenky máme. Některé z nás mozek zastavuje hned ráno, jiné přes den a někoho až večer. Když se vám stane, že vás přepadnou tyto nepříjemné myšlenky, zastavte na chvíli.

Pokusíme se vyzpovídat vlastní mozek, aby nám prozradil, proč se v určitých situacích cítíme špatně. Vezměte si papír a tužku a v situaci, kdy se cítíte špatně, se zeptejte: „Mozku, proč se teď vlastně cítím špatně?“ Jako byste chtěli nakreslit obrázek svého pocitu. Když se cítíte nepříjemně, stísněně a jste plni nepříjemných myšlenek, přitom ani nevíte, kde se vzaly, proč tu jsou a co se s vámi vlastně děje, zkuste obrázek svých myšlenek popsat slovy.

Co vidíte, co slyšíte, proč se cítíte nepříjemně? Vypište své pocity, vykreslete svůj vnitřní obraz. Můžete si při psaní pomoci rozdělením svých obrázků do čtyř oblastí. Do oblasti práce, peněz, zdraví a vztahů. Nyní se vám určitě již bude kreslit mnohem lépe. Dejte si chvíli čas a uvidíte, kolik zajímavých vět z vás vypadne. Jakmile tyto věty napíšete, přichází další zastavení.

Pamatujte si, nikdy neobviňujte nikoho z problémů, ve kterých právě jste. Situace, v níž dnes jste, je výsledkem rozhodnutí a skutků, které jste činili po celá léta. Tam, kde nyní jste, jste dobrovolně a dostali jste se tam vlastním přičiněním. Není proto správné, abyste kohokoli ze své situace obviňovali. Neobviňujte své rodiče, sourozence, své přátele, své spolupracovníky, státní systémy, svého zaměstnavatele, manžela či děti. Byly to vždy vaše každodenní skutky a vaše rozhodnutí, vaše drobné krůčky, které jste dělali a které vás přivedly právě tam, kde nyní jste.

Z každé situace lze samozřejmě najít východisko, a pokud se v životě chcete cítit lépe, podívejte se na své myšlenky, které jste si napsali, a ptejte se: „Co se mi vlastně na mém životě nelíbí?“ „Kam bych se chtěl v životě dostat?“ „Jaká rozhodnutí, která jsem v minulosti činil, mě přivedla právě tam, kde se teď cítím nespokojený?“ Tyto otázky vám pomohou podívat se na váš minulý život, který jste dobrovolně žili a se kterým se nyní cítíte nespokojení.

Další otázky, které si můžete pokládat, jsou: „Co bych chtěl změnit?“ „Jaká rozhodnutí musím udělat, abych to dokázal změnit?“ Odpovědi na tyto otázky vám poskytnou jednoduchý návod, co musíte začít ve svém životě dělat, abyste se cítili lépe.

Vždy, když se budete v životě cítit nepříjemně, zastavte se na chvíli. Nesnažte se nepříjemné myšlenky a pocity zakopávat pod postel. Krátkodobě se vám to určitě podaří, dlouhodobě se jich však tímto způsobem nezbavíte a budou se objevovat stále dokola. Mozek nejde ošálit. Je to zatím nejchytřejší stroj na světě, a proto je lépe s ním spolupracovat. Najít svoji životní cestu, na které vám bude dobře. Obklopit se lidmi a přáteli, se kterými budete moci prožívat naplnění svého dne. Mít práci, která se vám líbí,

vydělávat tolik peněz, abyste byli spokojení. Pracovat na svém zdraví, abyste se v životě cítili lépe a překypovali zdravím.

Cítit se v životě příjemně je vaše jedinečné právo a můžete ho každodenně využívat. Protože záleží pouze na vás, zdali tento život prožijete příjemně, nebo se vám stane peklem.

[Přestaňte trpět nepříjemnými pocity](#)

	<p>© Napsal ing. Aleš Kalina Kouč v oblasti osobního rozvoje (práce, peníze, vztahy, zdraví) Email: kalina@mujkouc.cz www.mujvztah.cz www.foto-mluvi.cz www.mamdepku.cz</p> <p>Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.</p>
---	--

Měsíčník osobního růstu zdarma: www.mujvztah.cz/mesicnik-osobni-rust.htm