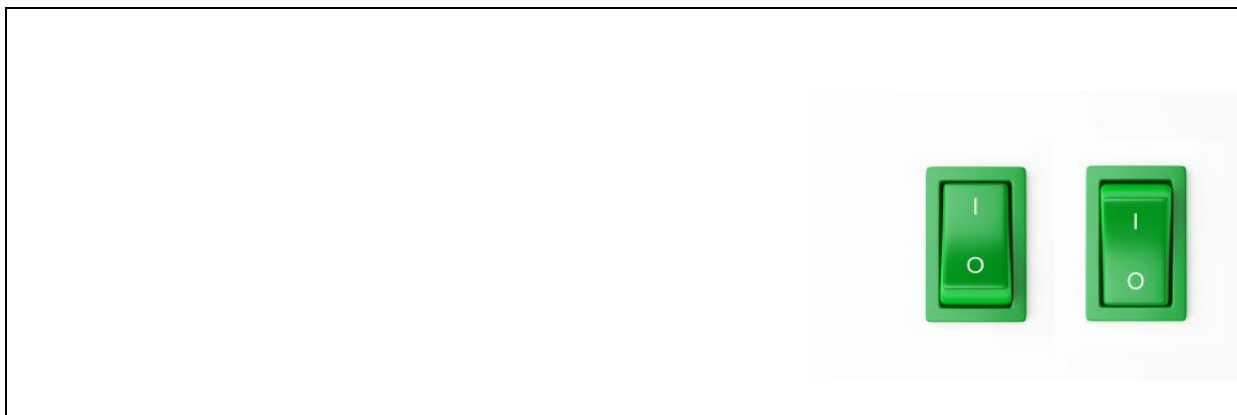


Odhalte vaše vnitřní biče – I.díl



Než si přečtete tento článek, zkuste si na sobě udělat malý test:

Vezměte si ráno tužku a celý den si do bloku zapisujte, jaké vnitřní rozhovory se sebou vedete. Tak třeba, když ráno vylijete kávu a sami si řeknete: „Ty jsi ale neschopná“, запиšte si takto syrovou myšlenku do bločku. Pokud budete mít na sebe více času, zkuste si takto zapisovat celý týden. Všechny vnitřní rozhovory, ať již příjemné či nepříjemné.

A nyní, proč jsem po vás chtěla něco tak podivného? Jednoduše proto, že každý z nás se sebou vede určitý dialog, který má (i když se to nezdá) významný vliv na prožívání našeho běžného dne. Někdo tomu říká sebereflexe, někdo takovému vnitřnímu partnerovi říká soudce, bič nebo socha. Pokud v běžném dnu posloucháte od takového soudce samá pozitiva, jistě si můžete pográtulovat a prakticky se tímto článkem nemusíte zabývat. Ti z vás, kteří si napsali na papír samá negativa – pojdte se se mnou vnitřních bičů zbavit.

Proč od sebe vlastně nemáme klid?

Jak je tedy možné, že nám v hlavě sídlí druhá osoba, socha, soudce? A vůbec, proč nás ta osoba kárá, nadává nám, soudí nás? Domnívám se, že cílem každého z nás v oblasti osobního růstu je tuto osobu minimálně ovládnout tak, aby nás chválila, podporovala a sdělovala nám pozitiva. Maximum osobního růstu je dle mého názoru to, že daná osoba mlčí a my pouze cítíme dobrý pocit. Moment, kdy si odpočineme sami od sebe a nezatěžujeme se žádným vnitřním dialogem.

Ta osoba, kterou každý den posloucháme, jsme samozřejmě my sami. Bohužel je to ale náš mozek, který je naprogramován v rozporu s tím, jací chceme ve skutečnosti být, co chceme dělat, jak se chceme chovat anebo jaký život chceme vůbec žít. Podívejte se na příběh mojí známé, která vnitřní bičování zažívá prakticky celý den.

Ukázka vnitřního biče - případová studie – Jana, 40 let

Při jednom rozhovoru mi Jana vyprávěla, co všechno se jí za den honí hlavou. Nikdy předtím se natolik svým vnitřním dialogem nezabývala, nedalo mi to a vzala jsem tužku, začala psát myšlenkové sekvence, které se jí honily hlavou:

Nemluv tak rychle.
Teď jsi trapná.
Měla bys být zábavnější.
Udělej to rychleji, jsi pomalá.
Proč zase nestíhám?
Teď dlouho mlčíš, co si druzí pomyslí.
Možná pro ně nejsi dost zajímavá.
Proč na mě pořád druzí koukají? Asi jsem pro ně divná.
Stejně si o mně myslí, že jsem blázen.
Pane Bože, proč jsem tak trapná?
Neměla bys na to teď reagovat?
Co mám říkat?
Měla bys všechny zaujmout.
Myslí si, že jsi hloupá.
Jsi nějaká usedlá.
Co si asi řekne, až vystoupí z auta?
Měla bys zhubnout, podívej se na ni.

Myšlenek, které jsem za ten jeden den napsala, byl nespočet. Jak sami vidíte, skutečně nejdeme dnem bez vnitřního dialogu, který je ale spíš naším bičem, soudcem místo kamarádem.

Jak se vnitřního biče vlastně zbavit?

Prvně je nutné si uvědomit, zda je náš vnitřní bič správný či nikoliv. Pokud nás dostává do [nepříjemných emocí](#), jistě správný není. Zkuste se vrátit k vašim odpovědím a zeptat jednoduše „Proč?“. U Jany dopadly otázky takto:

Nemluv tak rychle. – **Je správné mluvit pomalu**
Teď jsi trapná. – **Na ostatní mohu působit nepříjemně**
Měla bys být zábavnější. – **Jen zábavní jsou přijati**
Udělej to rychleji, jsi pomalá. – **Pomalí jsou líní**
Proč zase nestíhám? – **Měla bych vše dělat rychleji**
Teď dlouho mlčíš, co si druzí pomyslí. – **Ostatním se musím zalíbit**
Možná pro ně nejsi dost zajímavá. – **Jen zajímaví jsou přijati**
Proč na mě pořád druzí koukají? Asi jsem pro ně divná. – **Ostatní mě pořád posuzují**
Stejně si o mně myslí, že jsem blázen. – **Ostatní mě pořád posuzují**
Pane Bože, proč jsem tak trapná? – **Musím působit uvolněně**
Neměla bys na to teď reagovat? – **Nevím, kdy mám reagovat**
Co mám říkat? – **Nevím, co říkat**
Měla bys všechny zaujmout. – **Ostatní musím zaujmout**
Myslí si, že jsi hloupá. – **Ostatní si mohou myslet, že jsem hloupá**
Jsi nějaká usedlá. – **Usedlá = nudná**
Co si asi řekne, až vystoupí z auta? – **Pro partnera musím být perfektní**
Měla bys zhubnout, podívej se na ni. – **Hubené holky mají lepší chlapy**

Přečtěte si také:

[Co vysíláme vytváří naší zkušenost](#)
[Zbavte se 7 zásadních negativních emocí](#)

Stáhněte si ZDARMA:

[Tipy a triky pro lepší vztah](#)
[Měsíčník „Furt v pohodě“](#)



© **Napsala Lenka Černá**
Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy , zdraví)

Email: cerna@mindsoft.cz

www.mujuvztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

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