

Přestaňte trpět nepříjemné pocity



„I malá dírka v zubu se jednou stane bolestnou“

Všichni nosíme v hlavě velmi citlivý navigační systém. Již od narození máme zapsány informace o svém talentu, o svém poslání i o svých hlavních touhách a přáních. Všechny tyto informace nám poskytují vodítko k cíli, u něhož bychom se měli ve svém životě ocitnout. Směřujeme-li k tomuto cíli, prožíváme vnitřní klid a pohodu, uchylujeme-li se, mozek i tělo nám hlásí nepříjemné pocity a tlaky.

Lidský informační systém je v podstatě dokonalý počítač. Pracuje s informacemi, které má k dispozici, a vyhodnocené je předává našemu vědomí, abychom podle nich korigovali svoji cestu.

Veškeré nepříjemné pocity jsou vždy důsledkem srovnání aktuálního prožitku se zápisem v hlavě, jinými slovy mozek srovnává aktuální situaci s tím, co má zaznamenáno jako chtění, touhu, návyk nebo příkázání.

Je proto velmi důležité odkrýt své touhy a přání a správně nasměrovat svoji životní cestu, osvobodit se od zavádějících návyků a příkázání.

Návyky, příkázání, přesvědčení o správnosti nám ale byly vštěpeny jinými osobami a kulturou a v mnoha případech se diametrálně liší od našich vlastních tužeb a přání. Kvůli těmto vkladům se opakovaně ocitáme v situacích, které jsou nám nepříjemné a divíme se, jak jsme se do nich dostali. Jsme se svým životem nespokojeni a tiše proklínáme své přítomné prožitky, a neuvědomujeme si, že jsme se do nich dostali vlastním přičiněním. Všechna svá rozhodnutí jsme kdysi udělali dobrovolně a díky nim jsme tam, kde jsme.

Pojďme tedy společně prozkoumat mozek, ať zjistíme, jaké zápisy obsahuje. Budeme-li je znát, můžeme si je uvědomit a pracovat s nimi.

Mozek třídí všechny přijímané informace do čtyř oblastí a v těchto oblastech i přemýšlí a srovnává: oblast práce, peněz, vztahů a zdraví. Všechny informace, které vnímáte, se vždy dají zařadit do jedné z nich. Budeme se proto snažit získat navigaci právě pro ně. Při třídění informací dochází k jejich ohodnocování na stupnici 0 až 10, kde 0 je nejhorší možné a 10 je to nejlepší, co si v dané oblasti dokážete představit.

Tak si zkusme vzít oblast zdraví. Popište několik větami tuto oblast, jak se v ní vidíte a cítíte. Svě pocity ohodnoťte patřičným číslem.

Příklad: V oblasti zdraví mám 20 kilogramů nadváhu, nezdravě jím a nesportuji, i když jasně vím, že tímto způsobem skončím špatně. Vysedávám zbytečně u televize a stresuji se zbytečnostmi. Občas trpím nespavostí díky dlouhodobě neřešeným konfliktům v práci. Svůj pocit v tomto kvadrantu ohodnotím číslem 6.

Stejně si zhodnoťte další tři oblasti. Tak si sestavíte jasný popis své současné situace.

Nyní si položte otázku: „Co musím v daném kvadrantu udělat, abych se vyhoupl z aktuální hodnoty na desítku?“ Mozek vám jasně začne diktovat věty. Ty si zapisujte. Jsou pro vás vodítkem na vaší cestě k příjemnému životnímu stylu. Je jasné, že se k nim nedostanete přes noc. Ale pamatujte si, necháte-li je bez povšimnutí, bude vám mozek stále hlásit chybu. Životní cesta je každému jasně daná a nerespektováním vnitřního kompasu skončíte na smrtelné posteli s pocitem zbytečnosti.

Ze sloupce, kde máte desítky, si vytvořte svůj životní plán a slibte si, že jej nepřestanete uskutečňovat, dokud se nedostaví výsledky.

Pokud se chcete více dozvědět o svém nastavení a původu svých návyků, odhalte si své emoční rovnice a zastavte se někdy na našem semináři [Jak na nepříjemné myšlenky](#).

Stáhněte si pomůcku v MS Excel 2003: [Pracovní list pro 4 oblasti](#)

Přečtěte si i [Proč se necítíme stále v pohodě?](#)

[Odhalte své emoční rovnice](#)

	<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>
---	---