

Shrnutí lekce – Jak pracovat s myšlenkami

Základy nastavení mysli pokládáme do zhruba sedmi let našeho věku. To, co jsme například často slýchávali na naši osobu, se stává naším vnitřním hlasem. Procvičujeme tento způsob myšlení tak dlouho (třeba desítky let), že jsme se s tímto hlasem ztotožnili a ani nevíme, že nejen, že to nejsme my, ale ono to z nás ani nepochází a hlavně to není ani souhrn žádných faktů, nýbrž jen něčí myšlenky.

Tyto myšlenky nám však můžou časem přinést i z nich plynoucí zkušenosti. Jsme pak tedy takoví, jak o nás rozhodl někdo jiný. Nevybrali jsme si to vědomě, jen jsme to automaticky přijali za pravdu. Teď je však načase se nad různými myšlenkami zamyslet.

Příklad: Pokud mi rodiče tvrdili či naznačovali, že nejsem dost hezká, vycházeli tak ze strachu, který byl v nich samotných. Měli nastaveno, že bezpečné je být takový, jak to je nastavené ve společnosti. Neviděli bezpečí a moc v naší jedinečné kráse. Vnímali jen velkou zranitelnost. Nevnímali to tak ani u sebe, nemohli to tak vnímat ani u nás. Ve finále nás však udělali jejich přístupem mnohem zranitelnějšími, protože nám přímo či nepřímo naznačovali, že nám něco chybí.

Z předchozího příkladu plyne, že mnoho z našich automaticky převzatých hodnot a přesvědčení plyne z toho, co je aktuálně nastaveno ve společnosti. Ne všechno však musíme automaticky převzít za své. Mnoho z myšlenek a hodnot naší společnosti jsou mnohdy tak nešťastně nastavené, že jdou vyložene proti nám. Příkladem může být produktivita nadevše. Naše těla jsou mnohdy opravdu velmi unavená, ale my i přesto nesmíme mít doma bordel, musíme uklidit a musíme neustále něco dělat. Zde jde člověk na základě svých přesvědčení očividně sám proti sobě a svému zdraví. I přesto je však odpočinek vnímán téměř jako sprosté slovo.

Hodnoty společnosti se hodně odráží už v samotném jazyce. Například některé africké kmeny mají třeba dvacet různých výrazů pro dobytek, protože je pro ně klíčový.

Otázky pro práci s nastavením mysli

Je tato myšlenka pravdivá? Dá se říct, že je to absolutní pravda?

Kdy jsem tuto myšlenku slyšela poprvé?

Od koho jsem tuto myšlenku často slýchávala? V jakém byl ten člověk rozpoložení? V jakém kontextu to bývávalo řečeno?

Za jakých podmínek jsem slýchávala tuto myšlenku?

Cvičení - Půl hodiny absolutní volnosti.

Nařídte si budík nebo stopky na půl hodiny a během této půl hodiny dejte stranou všechna Vaše omezení a hodnocení, ať jsou jakákoliv. Během této půl hodiny dělejte činnost, kterou

chcete, jak chcete. Uvolněte se a prociťte si pocit svobody. Toto cvičení je dobré provádět i u činnosti, která je Vaší prací. Máte tak možnost dostat se za hranice Vašich omezení a vidět nebo vnímat úplně jiný úhel pohledu.

Provádějte toto cvičení klidně každý den. Dopřejte si tu volnost.

Například: Tančete tak, jak Vás tělo vede. Ne tak, aby to nebylo trapné.

Pište to, co chcete a jakým stylem chcete. Ne tak, jak je to slušné a jak by se to mělo.

Malujte tak, jak Vás právě v tento moment napadá. Ne tak, jak by to vypadalo lépe.

Otázka na závěr:

Kam budete vědomě směřovat Vaši pozornost? Do omezujících myšlenek, s kterými jste se mnoho let ztotožňovali nebo do Vašich skutečných hodnot a tužeb, které se zrodily uvnitř Vás?