

Shrnutí lekce

V tomhle cvičení objevíte, kdo jste za všemi těmi nálepkami, které jste ve společnosti získali. Koneckonců, všechny tyto nálepky, ať pozitivní či negativní, Vám mohou být odebrány, ale i kdyby se tak stalo, tak vy jste zde pořád. Kdo tedy jste, když nejste žádná z těchto nálepek?

To, co Vám zbyde, když se posunete za všechna tato označení Vás a Vašeho já, jste vy, Vaše opravdové já. Je to ta část, která není ničím omezena (protože každá nálepka nás do jisté míry omezuje). **Je to pozorovatel, který vnímá Vaše myslící já (myšlenky) a Vaše cítící já (pocity).**

Z pozice pozorovatele můžeme vnímat, že my nejsme naše myšlenky ani naše pocity.

Tento pozorovatel je naše vědomí. Naše vědomá pozornost, kterou můžeme užívat více či méně, ale která je naprosto klíčová při práci na našem nastavení mysli a s našimi pocity. Tento pozorovatel nám totiž může pomoci vnímat naučené způsoby chování a přemýšlení a uvědomění toho, co je teď, je klíčem ke změně.

Když budeme pravidelně procvičovat našeho pozorovatele, nenecháme se už automaticky vtáhnout do našich negativních příběhů a z nich plynoucích pocitů. Nenecháme se jimi pohltit jako dřív a také je nenecháme řídit náš život. Budeme mít prostor zvolit si to, co skutečně chceme.

Pokud budeme vnímat našeho pozorovatele, nemusíme se už ztotožňovat tolik s těmi nálepkami, které nás omezují. Jakmile totiž věříme těmto nálepkám (například: "Nejsem dost dobrá."), můžeme si vytvářet tzv. **sebenaplňující proroctví**, kvůli kterému se naše myšlenka stane realitou jen proto, že v ní tak silně věříme. Tato myšlenka však není žádný fakt a my ji jen automaticky převzali od někoho jiného nebo kvůli chování někoho jiného. Prevzali jsme ji od někoho, kdo nám ji předával na základě jeho automatických myšlenek a pocitů nedostatečnosti a strachu.

Nezapomeňte, myšlenka je vždy první, až poté je zhmotněna do fyzické reality. Nefunguje to naopak.

Doporučená cvičení:

Jakmile vnímáte nějakou negativní myšlenku, připomeňte si:

Už se mi zase honí hlavou myšlenka, že ...

Nemusíte se podle této myšlenky chovat.

Meditace

Plno meditací nebo jen hudbu k meditaci najdete v českém jazyce na YouTube.

Aplikace, která je plná vedených meditací a meditační hudby: InsightTimer

Meditovat můžete třeba jen s tím, že pozorujete Váš dech a na svém telefonu si nastavíte určitý čas.