

Shrnutí

Jak reálně provést změnu? Jak se reálně stát více našim autentickým já?

Pokud chceme provést nějakou změnu, je třeba přijmout fakt, že nějaký strach s námi dost pravděpodobně bude. Lekce o emocích nám tuto problematiku vysvětlila prakticky. Je třeba se emoci strachu nevyhýbat a ani se jí nenechat pohltit. Je třeba emoci zkrátka rozeznat, přijmout ji (nepotlačovat a nesnažit se od ní utéct) a jít do toho i přesto, že tam ten strach, tedy ta informace o strachu, je. Můžete to zvládnout i přesto, že máte strach. Pokud cítíte, že tímto směrem chcete skutečně jít, máte tu kapacitu a moc to zvládnout. Vnímejte, že jste ten, kdo pozoruje, že má strach, nejste strach. Neztotožňujte se se strachem.

!!!(Samozřejmě do toho jděte jen v případě, kdy Vám nehrozí žádné reálné nebezpečí.)!!!

Příklad: I přesto, že můžete být zranitelní, když dáte svým nejbližším najevo, jaké jsou Vaše skutečné hodnoty, půjdete do toho. Co se může stát? Co to znamená, že jste zranitelní? Nevíte, jestli Vaše nové hodnoty a Vaše nové já bude přijato nebo odmítnuto. Co je pro Vás osobně však dlouhodobě opravdu důležité? Žít Váš skutečný život, nebo žít život někoho jiného? To si musíte rozhodnout jen Vy.

Připomínka: Omezení a strachy, které vnímáte ve svém životě, nejste vy. Je to jen série omezujících myšlenek a pocitů, které jste se naučili.

BÝT AUTENTICKÁ ZNAMENÁ BÝT ZRANITELNÁ.

Afirmace

Mám se ráda! Proto vím, že je třeba si láskyplně nastavit hranice mého těla, mysli a duše. (Říct, co chci, co nechci, co očekávám, co neočekávám apod.) Víím, že láskyplně chráněné hranice udržují můj život v rovnováze a dovolují mi žít život naplno.

Říkám ANO sama sobě a tomu, co cítím. (Když někomu říkám ANO na to, co ve skutečnosti necítím jako správné, říkám tím NE sama sobě.

Miluji se! Proto dělám primárně to, co cítím, že dělat mám.

Jen já mám moc se rozhodovat o svém životě.

Otázka

Kam byste šli / kým byste byli / co byste dělali, kdyby neexistovala žádná omezení ve Vaší mysli?

Cvičení

Protipól strachu je odvaha. Když si budete potřebovat dodat pocit odvahy, vyzkoušejte následující.

Zkuste si vybavit téma, kde cítíte, že se chcete posunout dál, ale máte strach.

Představte si nebo si vytvořte čáru, kde je číselná škála od 0 do 10. Na 0 není žádná odvaha, je tam strach a na 10 je odvaha. Zkuste se postavit (můžete si to jen vizualizovat) na tu čáru a uvědomit si, na jakém čísle se nacházíte teď. Zkuste se začít posouvat číslo po čísle směrem k odvaze. Když už jste za půlkou a blíže k odvaze, zkuste vnímat, jaké to tam je. Jací jste vy, když jste například na čísle 7, 8, 9, 10? Co tam vidíte, cítíte a slyšíte? Co je to, co Vám tam dodává tu odvahu? Užijte si tyto posilující pocity a využijte je ke kroku vpřed tam, kam si přejete.

Závěr

Nečekejte na stav bez strachu nebo na nějaké dokonalé podmínky, protože tento stav dost pravděpodobně nikdy nenastane. Klíčové je sebezpoznání toho, v jakém stavu právě teď jsem a odpíchnout se od této pozice. V tomto případě jsem si vědoma, že například vnímám určitá omezení a strachy, ale jdu do toho i s tímto vědomím. Nepopírám, že vycházím z pozice, kde mám strach. Víím, že mi to však nijak nebrání jít dál. Je to jen informace o současné situaci.

Mějte na paměti Vaše hodnoty a Vaše touhy. Mějte jasno za čím jdete a nehleďte na omezující myšlenky.

Přijměte naplno to, co je teď a tady. Jen tak se můžete dostat za to a dál.