

12

kroků ke štěstí



Eveline Bouillon

Sophie Marie

OBSAH

ÚVOD	3
1 – „LET IT GO“	4
2 – ZPOMALTE	10
3 – JDĚTE ŠTĚSTÍ NAPROTI	16
4 – MYSLETE KVANTOVĚ	22
5 – UČTE SE A SNAŽTE SE POROZUMĚT	28
6 – RÁNO SE MOTIVUJTE	34
7 – OTEVŘETE SE DRUHÝM	40
8 – PROPOJTE „SRDCE–TĚLO–MYSL“	48
9 – SETKEJTE SE S PŘÍRODOU	54
10 – Zahrňte a přesáhněte	60
11 – Změňte sebe dřív než jiné	68
12 – Zjemněte	74

ÚVOD

Jsou lidé, kteří se na život dívají jako na sled těžkostí, které musejí překonat. A jsou tací, kteří se jimi nechají zavalit.

A pak jsou tu ti, kteří se na život dívají přes růžové brýle... na to, co se jim přihodí, a díky tomu, co se jim přihodí...

Jaký je mezi nimi rozdíl? Ve způsobu, jakým věnují pozornost věcem, lidem, událostem...

Princip zpola plné sklenice – to známe...

A právě to, jak vidět sklenici stále z poloviny plnou, je složité. Jak být Šivou a zároveň žen, toť otázka...

Návody, metody a cvičení, která vám navrhujeme, přinesou do vašeho každodenního života prostředky, jak to udělat.

Podívejte se, jak rozvíjet představu zpola plné sklenice a přidat jí barvitou, úžasnou a opojnou vůni. Rozhodněte se být šťastní: **ted!!!**

1

„LET IT GO“

Umět se přizpůsobit je člověku vlastní. A přesto: jak je to v některých situacích těžké! Ztuhneme, bouříme se, vyčerpáváme se bojováním, snahou o porozumění, vytvářením strategií, obviňováním, hledáním chyby... A všechna tato energie je často vynaložená zbytečně, protože některé životní události jsou nevyhnutelné.

Začíná to u obtěžujícího chování sousedky, která si hned po ránu, jakmile vás potká, neodpustí jízlivou poznámku, a končí u situací, do kterých se zapletete mnohem víc – jako třeba způsob, jakým se někdy můžete cítit souzeni, v opozici nebo nepochopení.

A pak také každému náleží jeho díl neúspěchů, lítosti a ztrát, které jsou nedílnou součástí celého života a přinášejí s sebou ztrátu orientačních bodů, smyslu pro štěstí anebo jen vize svých cílů.



Ke zjištění, zda nějaká situace stojí za to vysilovat se nebo se pro něco bít, můžete použít následující otázky:

- > Stojí potenciální zisk za energii, kterou mu věnuji?
- > Je toto frustrující téma v mé zóně vlivu, čili můžu tu něco změnit?

POKUD JE ODPOVĚĎ NA JEDNU Z TĚCHTO OTÁZEK (NEBO NA OBĚ) NE, POMŮŽE VÁM NÁSLEDUJÍCÍ CVIČENÍ:

- > Nezískal bych víc, pokud bych soustředil svou pozornost na jiné věci?
- > Pokud se pokusím odpoutat se od toho, co mě rozrušuje, vysvobodit se z vlivu této situace na sebe, budu se cítit lépe?

POKUD JE ODPOVĚĎ NA JEDNU Z TĚCHTO OTÁZEK (NEBO NA OBĚ) ANO, POMŮŽE VÁM NÁSLEDUJÍCÍ CVIČENÍ:

PRAKTIKUJTE PŘÍSTUP „LET IT GO“

Výraz „let it go“ je v češtině blízký představě „přestat tlačit na pilu“, ale zcela věrný překlad myšlenky anglického „let go“, jehož smysl je důležitý v mnoha situacích běžného života k tomu, aby bylo dobře nebo lépe, neexistuje.

„Nechat být“ v češtině obsahuje negativní konotaci zrazenosti nebo neúspěchu, kterou angličtina nemá.

„Přestat tlačit na pilu“ může být také prožíváno negativně, protože si představíme usilování o něco (na čem „nám záleží“) a pak být nuceni to pustit (kvůli kterým okolnostem, vlivům?)...

Ve výrazu „Let it go“ je naopak obsažena myšlenka otočit list, jít ihned poté kupředu, pustit všechno, co nás obtěžuje a proti čemu nemůžeme bojovat. Není to kapitulace, je to přizpůsobení se. Je to věnování pozornosti tomu, na co máme vliv, abychom si dodali odvahy a postoupili novým směrem.

Představa pohybu je více stimulující než pojem nehybnosti, obsažený ve vyjádření netlačit na pilu. Když přestaneme tlačit na pilu, přijde okamžik zastavení se, zatímco výraz „let it go“ v sobě obsahuje pohyb sám o sobě a očividné odražení se.

Cvičení:

K použití tohoto velmi pozitivního přístupu, který umožňuje zbavit mysl všeho, co ji zanáší, je třeba:

1) Zjistěte a udělejte seznam toho, co je vám nepříjemné a na co nemáte vliv: ustrnulý názor nebo postoj určitých lidí, potíže, se kterými se potýkáte, těžké situace nebo vzpomínky, které vás trápí...

Anebo vyberte pro sebe důležité a tíživé téma (nějaký zlovyk, ztrátu, změnu, které se těžko přizpůsobujete...).

2) Napište tyto obtíže svými slovy na papír nebo za tyto problémy, které vás trápí, vyberte nějaký symbolický předmět. Nechte si dostatek času na zapsání a popis všeho, čeho si přejete se zbavit; toho, co cítíte, dopadu, jaký to má na vás, vaše blízké, vaši budoucnost nebo chování.

3) Zbavte se těchto slov nebo předmětů: můžete je hodit dolů z mostu, spálit (pozor, nezapalte dům!), hodit do moře, shodit z útesu... Čím větší rituální charakter bude vaše gesto mít, tím lépe dopomůžete uskutečnění svého rozhodnutí. Vyberte tedy způsob, který se vám intuitivně zdá nejvhodnější k odstranění toho, co vás znečišťuje.

4) Při tom budete možná cítit, že se vynořují obtížné emoce. Jednou provždy je přijměte. Schováváním cenných poselství emocí, i těch nejtěžších, se totiž zatěžujeme. Když je to bolest, vypláche se, když zlost, vykřičte ji...

5) Poté, co jste se střetli se vším, co je těžké, a zbavili se toho, **udělejte slavnostní slib:** vyberte nějakou větu typu „Je konec“ nebo „Je to zapomenuto“ nebo „Jdu na něco jiného“ a **opakujte si svou „mantru“** několikrát společně s procítěním, co vám skutečnost, že něco pouštíte, přináší.

6) **Pak přejděte na něco jiného**, nějakou činnost, při které je vám dobře. Může to být spánek, toulání bez cíle nebo činnost, která vás vrátí do akce. Mějte v záloze několik variant, protože nemůžete dopředu vědět, co budete po provedení cvičení „let go“ potřebovat. Budete potřebovat být s někým, sami, být v pohybu nebo v klidu? Pro každý stav, o kterém víte, že je pro vás blahodárný, připravte činnost, která vám pomůže změnit směr a ponořit se do nějaké pozitivní části vašeho života.

Již ten večer si všimnete, do jaké míry vám udělá dobře a uvolní mysl skutečnost, že jste se rozhodli pro „let it go“ nebo „netlačit na pilu“ v pozitivním slova smyslu. Opravdu zakusíte, co pro anglické mluvčí jednoduchá rada „let it go“ znamená.

Abyste zúročili pozitivní účinky této transformační etapy, můžete se sami sebe zeptat, jak se budete cítit, až necháte jít veškerou nepotřebnou zátěž.

Budete se cítit:

- lehcí
- volní
- plni energie
- klidní
- otevření
- sebevědomí
- veselí
- tak, že jste udělali velký krok
- ...

Vyberte si svá vlastní slova, abyste už teď mohli hodnotit dopad tohoto cvičení na vás. Poté, co ho uděláte, ověřte, zda to odpovídá tomu, co jste prožili.

Je možné, že budete velmi příjemně překvapeni!

2

ZPOMALTE

„Chvátám, chvátám...“

Pokud nejste závodní auto, které se, jako ve známém kresleném filmu, před závodem připraví, to, že jste v životě rychlí, nemá jen výhody.

Když se nad tím zamyslíte, skutečnost, že jednáte ukvapeně, má své nevýhody (i když jste byli vychováni s ohledem na zásadu „hlavně ať už to mám rychle z krku“).



Dělat věci rychle s sebou nese tato rizika:

- > nenasloucháme si
- > nevěnujeme pozornost sobě ani druhým
- > děláme špatná rozhodnutí
- > jsme neustále pod tlakem
- > prožíváme úspěchanost jako drogu, bez které se nakonec
- > nemůžeme obejít
- > ztrácíme pojetí o tom zásadním
- > ztrácíme rozhled
- > jsme vyčerpaní

...

POKUD JSTE JIŽ ZJISTILI, ŽE JE VÁŠ ŽIVOT PŘÍLIŠ RYCHLÝ:

Pravděpodobně nepotřebujete seznam rizik zmíněných výše, abyste si uvědomili, že potřebujete najít jiný způsob, jak užívat života. Jste si vědomi **negativních dopadů rychlosti v našem současném světě**, pocitu být „zavaleni“, **a máte chuť to změnit. Ale nevíte jak.**

Zpomalit se zdá být jednoduché, nicméně je to velmi složité, protože už od útlého dětství jsme předurčení k efektivitě, úspěšnosti, a tedy rychlosti.

—> **Denně na nás také útočí nespočetné množství informací, zpráv, návrhů** (médiá, komunikační prostředky, nabídky, žádosti...), které pro naše „obchodní“ pohodlí přibývají rychleji a rychleji, ale za jakou cenu, co se týče našeho rytmu života?

—> **Chceme také pořád víc**: stav neustálého spěchu může vyvolat i určitá nenasytná touha po životě. Mít chuť užívat si možností svého města je dobrou hnací silou – ale každý víkend si vyčítat, že jste zůstali doma, když si potřebujete odpočinout, není dobré řešení...

—> **Situaci může navíc zkomplikovat úspěch**. Vidíme, že lidé, kteří vyhrájí ve sportce nebo ti, ze kterých se za pár měsíců stanou hvězdy, velmi často špatně snášejí vzniklý tlak. Ztrácejí se v přílišném množství podnětů, možností a nemají žádnou vhodnou strategii přizpůsobenou této životní změně. Začnou žít bouřlivý život (často krátká zkušenost), nenechají si odstup a velmi rychle začnou trpět naprostým nedostatkem celkového nadhledu...

Zdá se tedy, že štěstí nezávisí pouze na událostech, se kterými se setkáme, ale spíš na způsobu, jakým je prožíváme, nebo na tom, co s nimi uděláme. Životní rytmus, kterému se přizpůsobíme nebo poddáme, je jedním z nejdůležitějších faktorů rovnováhy.

JAK ZAŘADIT ZPÁTEČKU A NAUČIT SE UŽÍVAT SI KAŽDÝ OKAMŽIK:

Existuje všem přístupné tajemství: zpomalme rychlost toho, co prožíváme, a ucítíme plynoucí čas, nalezneme rytmus našich předků kolébaných ročními obdobími, pomalou a pravidelnou fyzickou prací, a znovu se naučíme si naslouchat.

Blahodárné účinky zpomalení nejsou v naší evropské kultuře na první pohled zřejmé. Pomalost máme spojenou s otupělostí, lenošním, neúspěšností, nedostatkem energie a kontroly. Vyzdvihujeme dynamičnost, která je pro naši mysl zdrojem úspěchu a štěstí...

Když přemýšlíme o zpomalení, na mysl nám přijde jen velmi málo pozitivních věcí.

A přitom v indiánských či asijských kulturách jsou blahodárné účinky pomalosti uznávány jako referenční hodnoty, spojené s moudrostí, znalostí sebe sama a přijetím.

V jejich náboženské praxi se vůle zpomalit projevuje skrze meditaci, jógu a též v každodenním životě (čajový obřad, tajči...). Jsou to více kontemplativní kultury – integrovaly (nebo zachovaly) jiné způsoby napojení se na svět a sebe samého.

Abyste si to vyzkoušeli na sobě, stačí udělat jedno malé, velmi jednoduché cvičení: vyberte si nějakou opakující se činnost, kterou děláte každé ráno nebo večer (někdy ve chvíli, kdy si můžete dovolit zpomalit), a provádějte tento každodenní pohyb s co největším zpomalením.

Například když si čistíte zuby nebo plníte myčku nádobí... Můžete si vybrat i něco namáhavějšího – to funguje stejně dobře, ne-li lépe.

Budete ohromeni neuvěřitelným množstvím skutečností, kterým jste nevěnovali pozornost, a teď se objeví:

- # **Věci získají jinou konzistenci**, znovu dostanou význam, budou vyprávět určitý příběh, budou se jevit více úctyhodné, možná důvěrně známé (například každá na svém místě nebo užitečná...).
- # **Vaše dýchání nabyde na důležitosti** – možná si to uvědomíte, nebo ho dokonce také zpomalíte.
- # **Pozice vašeho těla a pohyby se změní**: všimnete si, že se ze zvyku často burcujete k činnosti hrubým zacházením s vlastním tělem a zaujetím špatné pozice. Uvolněte ramena, stáhněte břicho, zakořeňte nohy v podlaže...
- # **Vaše pocity budou přístupnější**, stejně tak vašich pět smyslů probuzených a vzájemně více propojených...
- # **Vaše mysl bude svobodnější**.
- # **A velmi rychle si uvědomíte, že díky zpomalení můžete myslet více propojeně**, i při každodenních činnostech. Podstatné problémy, o kterých přemýšlíte, se pomalu vynoří, pravděpodobně i s řešením.
- # **Můžete také pocítovat lehkost** (zatímco na začátku se vám bude zdát, že se musíte přemáhat, že se chováte strojeně), protože vaše touhy (žít, pustit se do něčeho, objevovat...) a vaše přání (něco uskutečnit, navštívit, jednat...) se vám vyjeví mnohem jasněji.

Zpomalení přináší odstup, mozek, zdá se, funguje lépe a v širším záběru, cíle se přirozeně hierarchizují, energie roste (zatímco bychom mohli očekávat opak)...

Ostatně není toto jedna z hlavních výhod dovolené?

- Během odpočinku **se často sníží počet problémů k řešení**, zbude jen to podstatné: najíst se, odpočinout si, projít se, zasportovat si, něco navštívit (ti aktivnější)...
- **Věnujeme se jedné důležité činnosti denně**. Máme dost času, v jakoukoli hodinu se přistihneme při spánku...
- **A celkově zpomalíme...** Po několika dnech takového velmi jednoduchého zacházení se nám vrátí neuvěřitelná energie.

TO, ŽE NEPRACUJEME, NÁM UMOŽNÍ ZPOMALIT. A CO KDYBYCHOM SE NAUČILI ZPOMALIT KAŽDÝ DEN?

Tento neuvěřitelně prospěšný jev se podobá **aktivní meditaci**, což je nejpřístupnější forma meditace pro osobu, která není v meditaci vycvičena nebo která ji nikdy nezažila. Můžeme totiž medítovat bez toho, aniž bychom o to usilovali, a mimochodem nám všem se to přirozeně stává, aniž si to opravdu uvědomujeme: při chůzi, ve spojení s přírodou (viz jiné velmi pozitivní přístupy), když spočineme a na chvíli si uvědomíme, že život je tady, když se modlíme, když děkujeme z hloubi srdce...

Cvičení:

Následuje cvičení, které jsem prováděla ve francouzském centru rozvoje plného vědomí a klášteře „village des Pruniers“ a které vás také může inspirovat:

Kráčejte co možná nejpomaleji a v tichu. To je překvapivý a silný životní okamžik. Když takto kráčíte ve skupině, je to ještě více udivující zážitek, protože dochází k určité formě jednoty s ostatními přítomnými.

Na začátku se člověk cítí nešikovně, dívá se na nohy, má pocit, že mezi jednotlivými kroky zůstává ve stavu rovnováhy, snaží se...

A pak velmi rychle, během několika minut, se stane zázrak... **jste v přítomném okamžiku, napojení na své myšlenky, pocity a krásu okolního světa.** Je to osvěžující zkušenost, i když by se mohlo zdát, že je z vás šnek!

Zkuste alespoň deset minut bez přestávky, abyste mohli pocítit účinky cvičení.

