

Ohlédnutí za uplynulým dnem

(Podle Dr. Rudolfa Steinera)

S tímto cvičením začněte předtím, než pokročíte k ostatním šesti cvičením, jak je popsáno v sekci **Postupný rozběh**.

Při cvičení jde o to, udělat si každý večer krátkou retrospektivu končícího dne, jinak řečeno „ohlédnout se za uplynulým dnem“

Cvičení **ohlédnutí za uplynulým dnem** provádíme pravidelně denně, a to večer krátce před usnutím. Potřebujeme 3 – 5 minut času.

Po ulehnutí, než usneme, si v protisměru času oživíme vzpomínky na uplynulý den a stručně je projdeme:

- Postupem od večera zpět k ránu si v paměti necháme vyvstat obrazy prožitých událostí.
- Tyto prožitky uplynulého dne pozorujeme zvnějšku jakoby očima jiného člověka – neutrálního vnějšího pozorovatele, a krátce se u nich zastavujeme.
- Zapojíme vůli, dáme co možná stranou pocity a emoce, a jakoby z ptačí perspektivy, bez posuzování a bez hodnocení, s použitím věcného myšlení, pohlížíme na prožité situace:
 1. Danou situaci si krátce a věcně shrneme – co se přesně odehrálo?
 2. Konstatujeme svůj aktuální stav – „OK, takový/-á teď jsem, to je současný stav mého vývoje“ – a zamyslíme se (bez dlouhého hloubání) nad poučením do budoucna:
 - Týká-li se daná situace našeho jednání, spočívá poučení zpravidla v tom, co a jak by se příště dalo udělat jinak (lépe).
 - Týká-li se daná situace určitého prožitku, může poučením být třeba uvědomění, že jsem danou situaci vnímal/a zúženě nebo zkresleně.
 3. Pokud jsme svým konáním v dané situaci ovlivnili i někoho jiného:
 - Pokusíme se krátce zaujmout jeho/její pozici – co to v něm/ní mohlo vyvolat, jak se asi cítil/a?
 - Položíme si upřímnou otázku, zda by v dané situaci nebylo na místě pokusit se napravit emocionální nepohodu, pokud jsme ji tomu druhému člověku způsobili – třeba upřímnou omluvou.
- Na závěr je vhodné si odpovědět na otázku „Zač jsem dnes vděčný/-á?“

„Ohlédnutí za uplynulým dnem“ je možné začít po kouskách a teprve postupem času obsáhnout celý den. Můžeme zahrnout všechny události nebo se zaměřit jen na konkrétní téma, které pro nás je právě důležité.

Může se stát, že během cvičení usneme a „nedojdeme“ tedy až k ránu právě končícího dne. To je v pořádku, ale pokud by se to stávalo soustavně, můžeme zkusit dělat cvičení vstoje.

Další informace:

Fitko pro duši → menu „Cvičení > Večerní ohlédnutí“

