

# Cvičení pro ovládání konání

(Podle Dr. Rudolfa Steinera)

Než s cvičením začnete, dopřejte si aspoň měsíc času na osvojení si předchozího  
**Cvičení pro ovládání myšlení**, jak je popsáno v sekci **Postupný rozběh**.

---

**Cvičení pro ovládání konání** provádíme pravidelně denně, a to po krátké ranní přípravě během dne. Celkem potřebujeme asi 1 minutu času.

Cvičení má dvě části:

- Ranní rozhodnutí, jakou činnost v kolik hodin vykonáme.
- V průběhu dne vykonání dané činnosti ve stanovený čas.

**Ranní rozhodnutí** je vhodné udělat hned po skončení předchozího „cvičení pro ovládání myšlení“. Bez dlouhého přemýšlení se rozhodneme, jakou činnost vykonáme a v kolik hodin. Svým rozhodnutím si to uložíme za povinnost. Například: „V 9:47 přehodím kapesník z jedné kapsy do druhé.“ Nebo: „V 15:23 se postavím a 3x se zhluboka nadechnu.“ Nebo: „Ve 12:37 nakreslím pravým ukazováčkem do vzduchu osmičku.“ Apod...

Musí to být jedna krátká jednoduchá činnost, kterou bychom za běžných okolností nedělali, a ke které nás nepřimějí okolnosti – tedy z pohledu životního běhu zbytečná činnost. Silou vůle překonáme případný vnitřní odpor a nechuť.

- Vhodné činnosti:  
Štípnout se do lýtky, zatahat se za malíček, dvakrát si zmáčknout nos, přendat mobil z jedné do druhé kapsy, rozepnout a zapnout knoflík u límce, ...  
Tyto činnosti často obměňujeme.
- Nevhodné činnosti:  
Zajít do schránky pro poštu, vynést odpadkový koš, zajít si na záchod, zalít květiny, ...

Určený čas by měl být nahodilý včetně minut a neměl by souviset s ničím, co by mi jej mohlo připomenout:

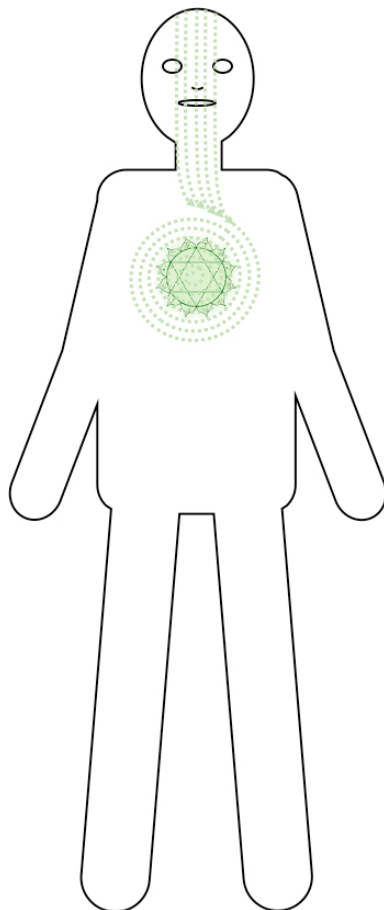
- Vhodné časy:  
8:52, 16:23, ...
- Nevhodné časy:  
11:00 – dobře se pamatuje, 14:45 – v továrně naproti houká konec směny, ...

Naplánovanou činnost a čas si můžeme poznamenat; poznámku uložíme tak, abychom ji neměli trvale na očích.

Postupně si můžeme přidat a naplánovat si dva až tři časy nebo i dvě až tři činnosti denně.

Své ranní rozhodnutí podpoříme tím, že si v hlavě uvědomíme jemný ale rozhodný pocit vnitřního popudu k činnosti. Tento pocit uvedeme do pohybu a necháme jej jako pomyslnou sprchu proudit od hlavy přes čelo a přes hrudník směrem k srdci – svému „středu“:





**Během dne** jde o to, abychom v daný čas vykonali naplánovanou činnost. Pokud si vzpomeneme dříve, nic neděláme a počkáme na stanovený čas. Pokud daný čas mineme a vzpomeneme si se zpožděním větším než několik minut, naplánujeme si „opravný termín“ v dalším průběhu dne. Nezřídka se stane, že si vzpomeneme s předstihem, je příliš brzo takže nic neuděláme, počkáme, a pak daný čas mineme. Tyto a další nezdary si nevyčítáme – naopak, jsou dobrým „materiálem“ pro večerní „ohlédnutí za uplynulým dnem“.

Jsou-li k tomu vhodné podmínky, můžeme po vykonání naplánované činnosti znovu rozvést svůj pocit popudu k této činnosti z hlavy přes hrudník do horní části trupu směrem k srdci, jako jsme to udělali na závěr ranního rozhodnutí.

---

Další informace:

Fitko pro duši → menu „Cvičení > Ovládání konání“

