

Cvičení emocionální stability

(Podle Dr. Rudolfa Steinera)

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

Cvičení emocionální stability provádíme pravidelně denně, a to po krátké ranní přípravě během dne. Celkem potřebujeme asi 2 minuty času.

Cvičení má dvě části:

- Ranní uvědomění, jaké téma je pro mě dnes „hlavní“. Především na toto téma se dnes zaměřím v tom smyslu, abych na ně reagoval/a vědomě, nikoliv živelně nebo zkratovitě.
- V průběhu dne co možná vědomě reagovat na situace, týkající se dnešního hlavního tématu, ale i na ostatní situace, které přicházejí.

Ranní uvědomění navazuje na ranní část předchozích dvou cvičení. Vybereme a uvědomíme si téma, o kterém víme, že v nás vyvolává nemalou emocionální odezvu. Může to být nové téma, nebo téma z předchozích dnů, o kterém víme nebo tušíme, že na něm je ještě třeba pracovat. Jde jak o věci, na které emocionálně reagujeme ve vztahu k jiným lidem, tak o věci, které „nemusíme“ na sobě.

- Příklad prvního: „Rozčiluje mě, když někdo dlouho a bezobsažně žvaní.“
Nebo: „Kdykoliv si někdo všimne, že něco nevím, zčervenám jako rak a začnu se potit.“
- Příklad druhého: „Chovám se jako tajtrlík, jen abych přitáhnul pozornost.“
Nebo: „Když se dozvím něco pikantního o kolegyni, začnu se smát na celé kolo.“

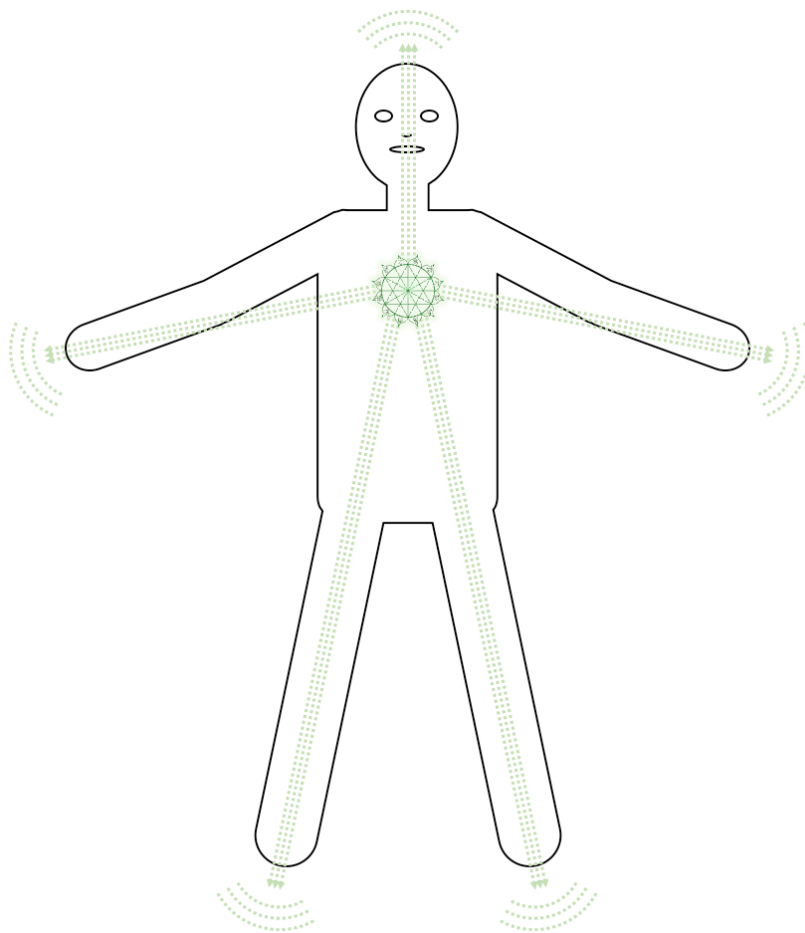
Nemusí se jednat jen o věci, které vnímáme negativně. Stejně důležité je, zaměřit se i na pozitivně vnímané situace, ve kterých například propukáme v bujarý smích nebo v jiné nadměrné projevy momentální euforie.

Pro tento účel je velice vhodné a lze to jen doporučit, zapisovat si (například do telefonu apod.) průběžný „seznam témat“. Naše práce tím je systematictější a ráno nemusíme ztrácet čas přemýšlením. Buď vím, co mě právě pálí, nebo si vyberu ze seznamu.

Uděláme krátké ale pevné rozhodnutí, dostat projevy tohoto tématu pod kontrolu své vůle a svého myšlení. Konkrétně jde o to, dostat se vůči tomuto tématu do jakési střední pozice, kdy si uvnitř sebe dovolíme prožívat vše, co s tímto tématem souvisí, ale projevy svého prožívání a jejich intenzitu budeme mít pod kontrolou vůle a myšlení.

Své rozhodnutí podpoříme tím, že se na chvíli zaměříme do svého srdce, svého „středu“, a procítíme v něm klidnou ale pevnou sílu. Tuto sílu uvedeme do pohybu vlijeme ji nejdříve do rukou, pak do nohou, a nakonec do hlavy. Chodidla, dlaně a hlava tak vytvoří pět vrcholů pomyslného pětiúhelníku. Zavnímáme-li se do vrcholů tohoto pětiúhelníku, patrně vycítíme, že naše uspořádávající vnitřní síla nás skrze nohy propojuje se zemí, skrze ruce proudí do našeho konání a skrze hlavu do našich záměrů:





Během dne jde o to být bdělí a včas reagovat na situace, které spouští emocionální reakce, o které se u daného tématu jedná. Pokud během dne zaregistrujeme, že se rozbíhají emoce, připomeneme si a oživíme v sobě síly, které jsme ráno nechali proudit ze srdce do rukou, nohou a hlavy. Tyto síly nám pomohou se zkonsolidovat a ze své vůle nedovolit, aby se projevy vnitřního prožívání vymkly naší kontrole. V dalším okamžiku připojíme k vůli i myšlení s cílem rozhodnout a určit, jaký průchod svému vnitřnímu prožívání dáme. Nejde o to v sobě cokoliv potlačovat, ale vědomě svou vůlí ovládat, jak se naše vnitřní prožívání projevuje navenek. Jde o to reagovat postupně více a více z vůle a z myšlení a postupně méně a méně z emocí. Je zřejmé, že pro ovládnutí emocionálních extrémů, které by se projevíly navenek, musíme vynaložit značné síly. Ale když se to podaří, vytváříme tím prostor pro bohatější vnitřní prožívání.

Poznamenejme, že uvedený postup se především týká lidí, u kterých v dané situaci převažuje cholerický nebo sangvinický temperament a vnitřní prožívání má tendenci vykypět navenek. Lidé, u kterých v určité situaci převažuje flegmatický nebo melancholický temperament, naopak prožívají převážně uvnitř. Ti se mohou paradoxně pokusit, dát ze své vůle a ze svého rozhodnutí svým vnějším projevům určitý důraz. Ale samozřejmě to záleží na situaci.

Jsou-li k tomu vhodné podmínky, můžeme ještě znovu rozvést proud uspořádávajících vnitřních sil ze srdce do končetin a do hlavy, jako jsme to udělali na závěr ranního uvědomění.

Je zřejmé, že takto vědomě reagovat se nám mnohokrát nepodaří. I zde platí, že nezdary si nevyčítáme – jsou cenným „materiálem“ pro večerní „ohlédnutí za uplynulým dnem“. Navíc existuje pravidlo, že když to i přes zdánlivý nezdar 21-krát nevzdáme, podaří se nám tímto vytrvalým opakováním dané téma zdolat.

Další informace:

Fitko pro duši → menu „Cvičení > Emocionální stabilita“

