

Cvičení positivity

(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 positivity provádíme pravidelně denně, a to po krátké ranní přípravě během dne. Celkem potřebujeme asi 1 minutu času.

Cvičení má dvě části:

- Ranní připomenutí.
- V průběhu dne vykonání cvičení, když k tomu nastane situace.

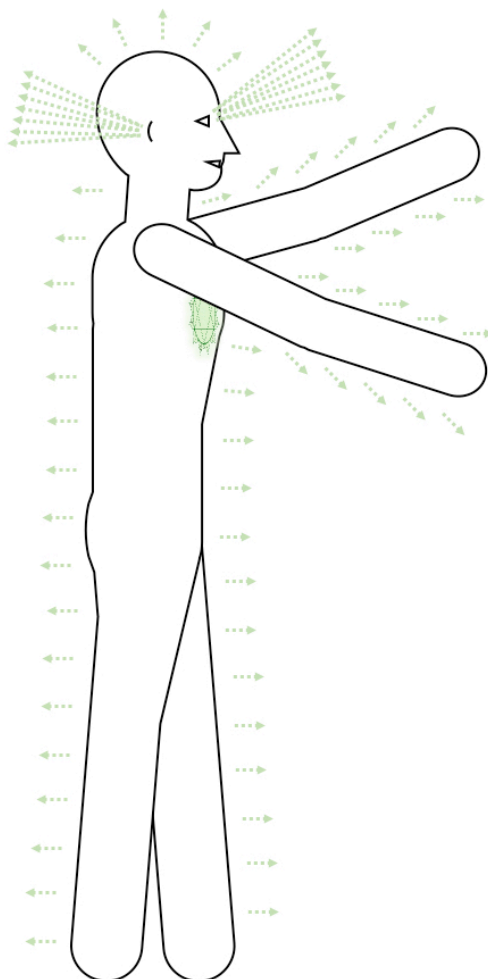
Ranní připomenutí navazuje na ranní část předchozích cvičení. Krátce si osvěžíme skutečnost, že v mnohém negativním, s čím se setkáváme, lze nalézt i něco pozitivního – vlastnost, rys, aspekt dané věci nebo situace. Že lze odhlédnout od pouhého negativního a se zájmem se pokusit v něm najít i něco pozitivního. Přitom se ale nesnažit to negativní popřít ani je pomyslně přemalovat na růžovo. Že „hnůj je kvalitní hnojivo i přesto, že páchne“. Jde tedy o to, neupadnout ani do jednoho extrému, ale hledat střed. Zachovat si zdravý rozum a vnímat situace a věci jako celek – bez zbytečné kritiky a bez nemístného obdivu.

Uvědomění si možnosti nalézt něco pozitivního na tom, co bychom jinak (mnohdy ze zvyku) vnímali pouze negativně, a tím získaná pozice středu, v nás typicky vyvolá pocit jakéhosi radostného až láskyplného zájmu o okolí. Tomuto pocitu nyní dovolíme, aby se z tohoto středu, z našeho srdce, začal jakoby rozrůstat. Aby tento pocit z nás začal vyzařovat navenek skrze vnější smyslové orgány – nejdříve skrze oči, pak skrze uši, nakonec jako měkké teplo i skrze pokožku na celém těle. Jako bychom se na chvíli stali jemnou silou, která se rozpíná do okolí, zlehka do něj proniká a propojuje se s ním. Tento stav propojení s okolím můžeme spojit s pocitem vděčnosti za to, že nám okolí dává možnost poznat věci, které dosud byly skryté (viz obrázek na další stránce).

Během dne se pak snažíme být bdělí a situací, které vnímáme jako negativní, si vědomě všímat. „Situace“ je zde míněna v širším smyslu – může se jednat také o určitou věc, rostlinu, živočicha, člověka, o myšlenku nebo o pocit uvnitř v nás apod. Když taková situace nastane, zdržíme se zbytečné kritiky, projevíme zájem a pokusíme se na ní najít něco pozitivního tak, jak jsme si ráno připomněli – vlastnost, rys, aspekt. Tedy odhlédnout od pouhého negativního, pokusit se najít i něco pozitivního, ale nesnažit se to negativní popřít a pomyslně je celé přemalovat na růžovo. Jde tedy o to, neupadnout ani do jednoho extrému, ale hledat střed. Zachovat si zdravý rozum a vnímat situaci jako celek. V návaznosti na předchozí „cvičení emocionální stability“ to může znamenat, že si v dané nepříjemné situaci uvědomíme „Co jsem se z toho naučil/a?“.

Jsou-li k tomu vhodné podmínky, pokusíme se podobně jako při ranním připomenutí znovu dovolit, aby pocit radostného až láskyplného zájmu o okolí ze srdce prostoupil skrze oči, uši a pokožku celého těla do okolí, a jako jemná síla do něj zlehka pronikal a propojil se s ním.





Další informace:

Fitko pro duši → menu „Cvičení > Pozitivita“

