Kniha JÁ – 31 dní nového života

Zápisky z šalin a autobusů. 😊

DEN 1: test vnímání času

- **Pozitivní vnímání minulosti** – když se podívám na svoji minulost, přirozeně se mi na tváři vykouzlí spíše úsměv než negativní vyjádření emoce.
- **Hédonické vnímání přítomnosti** – často reaguji impulzivně a bez rozmyslu. Někdy schválně chci být autentická a spontánní.
- **Transcendentální vnímání budoucnosti** – od té doby, co se zabývám poznáním sama sebe se ve mně tato oblast zesílila a opravdu spíš, než že bych konstruktivně kalkulovala, co je pro mě do budoucna výhodné, nechávám se vést srdcem a aktuálními touhami.

DEN 2: reflexe k dotazníku

Výsledky testu pro mě nebyly překvapivé a nijak mě neovlivnily, spíš mi potvrdily to, co již o sobě vím. Mám pocit, že jsou jednotlivé možnosti příliš vyhraněné a nikdo není černobílý… Vnímám se jako kombinace všeho dohromady. To, jak vnímám život a rozhoduji se, vždy závisí na spoustě okolnostech a mých zážitcích.

DEN 3:

„Čím více se snažíme držet minulosti, tím směšnějším a poničenějším se náš život stává.“ - Dalajláma

Je to tak. 😊 Souhlasím a na minulosti se snažím příliš nelpět. Zpracování minulých nepříjemných událostí je vždy dlouhodobý proces, do kterého opakovaně vstupuji, abych byla se svojí minulostí v souladu, abych ji přijala. Je to jako bych pomalu svlékala šaty své minulosti, svých zážitků a kousek po kousku se dostávala sama k sobě. Čím víc kousků vidím a přijímám, tím blíže se dostávám ke své identitě.

Některé věci se mi podařilo přijmout a pustit možná již úplně (nebo alespoň do té míry, co jsem si toho vědoma), u některých teď cítím záchvěvy nostalgie a u některých mě čeká ještě pár slupek. 😊 A věřím, že přijdou další, které budu pak muset přijímat.

DEN 4:

„Plakat nad minulým neštěstím, to je nejjistější prostředek, jak si přivolat další.“ – William Shakespeare

Myslím, že je důležité emoce nechat projít a prožít, abychom se mohli posunout dál a na minulosti již nelpěli. Proto rád opláču to, co potřebuji (i když někdy ani nevím, proč pláču) a když už nemusím plakat, přichází uvolnění a puštění minulosti… a to je za mě v pořádku a vždy velmi léčebné.

Nejhorší je podle mě přesvědčení typu: Kluci nepláčou/Silné holky nepláčou… taková hloupost.

DEN 5:

„Děti neznají ani minulost, ani budoucnost a – co nám dospělým se stává zřídka – užívají přítomnost.“ – Jean de la Bruyere

Děti mají tu výhodu, že jsou jako tabula rasa. Nepopsaní (nepošpinění) předsudky, strukturou a přesvědčeními nás dospělých. Nám dospělým bohužel pak zabere spoustu času a energie se jen snažit být a zůstat v přítomnosti. Návrat k sobě je pro nás o každodenní praxi, která je ale pak odměněná zlatem. :)

Nejvíce se mi to daří, když jsem odpočatá a vytvořím si čas sama pro sebe. Příroda a pohyb je pro mě klíčem. To už vím.

DEN 6:

„Minulost není pro mne ničím, budoucnost se mne ještě nedotýká.“ – Marcus Aurelius

S tímto se nechci ztotožňovat ani v momentě absolutní přítomnosti. Ovšemže v přítomnosti existuje jen teď a toto rčení logicky platí, ale já si s sebou nosím svoji minulost v podobě zkušeností, které mě zformulovaly a budoucnost jako příslib něčeho nového a dalšího, na co se těším a co si mohu vytvořit.

Není dobré setrvávat pouze v minulosti nebo v budoucnosti. Dlouhodobě však nedokážu být jen v přítomnosti (nebo zatím si to nejspíš nedokážu představit). Proto se snažím o jistou harmonii všech rovin.

DEN 7:

„Při nedorozumění se svými milovanými řešte pouze vzniklou situaci. Netahejte do toho minulost.“ – Dalajláma

Okamžitě mi přichází na mysl můj táta. Myslela jsem si, že přijímám situaci a jeho volbu, ale ve stínu zážitků, které prožívám s mámou… Nechal ji na všechno samotnou. Otočil se ke své rodině zády… a já cítím občas zklamání a vztek. Na jeho neschopnost vyřešit situaci jako chlap. Postavit se čelem svému rozhodnutí a nést za něj následky… Někdy cítím tyto pocity, někdy zase pochopení a přijetí a soucit… ale mele se to ve mně a já s ním nedokážu být uvolněně v přítomnosti, dokud si toto v sobě nosím…

DEN 8:

„Ve vzpomínkách si udělejte občas úklid. Vyměťte zbytečné, spalte chmurné, oprašte příjemné a vyleštěte radostné zážitky své minulosti.“ – Anatole France

Při výletu do minulosti zjišťuji, že cítím spíše příjemné emoce a zažívám nostalgické chvíle. Příjemné, láskyplné a přijímající emoce. Tam, kde byly problémy a bolesti, je dnes přijetí a vědomí toho, že je to součástí mé cesty a bez těchto škobrtnutí bych nebyla, kým dnes jsem.

Při vzpomínkách na tátu cítím velkou lásku. Když k tomu všemu přidám aktuální rozpoložení, je z toho pak smutek, pocit osamělosti a opuštění a toho, že jsou pryč vzácné chvíle, které se již nejspíš nikdy nevrátí… Táta mi chybí.

DEN 9:

„Velmi krátký a nepokojný je život těch, kteří zapomínají na minulost, nedbají přítomnosti a bojí se budoucnosti.“ – Seneca

Zajímavá myšlenka… Představím si člověka žijícího ve strachu z toho, co bude. Který raději potlačil špatné zkušenosti z minulosti, než by se s nimi vyrovnal a čelil jim vzpřímen ve své síle a který tím pádem nemůže poznat svobodu přítomnosti… a přitom si myslím, že je to jen o tom, kam směřujeme naši pozornost.

Cítím lítost z toho vězení, které si kolem sebe takový člověk nevědomky staví.

DEN 10:

„Mít svobodné myšlenky znamená být současný. Málo lidí může říci: „Jsem tu.“ Jsou v minulosti a vidí se v budoucnosti.“ – Geroges Braque

Být tady je také dovedností, kterou si musíme osvojit pilným cvičením pozornosti… proto to může říct jen málo lidí. Málo kdo si najde čas, prostor a důvod k tomu zaměřovat pozornost na přítomnost. Být tady a teď znamená dívat se na sebe takový, jaký jsem, a to je výzva, se kterou se málokdo chce poprat.

Sama před tím zrcadlem občas utíkám. 😊

DEN 11:

„To, jak žijeme teď, nám může stát celou naši budoucnost.“ – Sogjal Rinpočhe

Může a nemusí. Taky věřím v sílu vůle ke změně života. Nikdy není pozdě na to začít znovu, i když máme na těle a duši šrámy, které se již nespíš nikdy nezahojí.

Ráda důvěřuji tomu, že nikdo za své činy nemusí být souzen na věky, pokud na ně s pokorou nahlíží a uvědomuje si je.

DEN 12:

„Jak má člověk vědět, co očekává od budoucnosti, když ani neví to, co chce od přítomnost.“ – Francois de La Rochefoucauls

Amen! Budoucnost se vytváří tady a teď, takže pokud teď nevím, kdo jsem a kam jdu, nikdy tam nedojdu.

Žít v budoucnosti bez toho, aby byl člověk spokojený s přítomností, je podle mě nesmírně nenaplňující.

DEN 13:

„Nikdy nemyslím na budoucnost. Přijde i tak dost brzy.“ – Albert Einstein

Einsteina bych chtěla poznat osobně. :D Myslím, že kdybychom toto zastávali, tak bychom žili neustále jen v přítomnosti, což nevím, jestli je v naší společnosti zatím možné. A já jsem zatím ráda součástí našeho společenství a systému, i když je značně pokřivené a omezující.

Díky bytí v přítomnosti si mohu lépe nastavit budoucnost a být v souladu s tím, co chci a kdo jsem.

Ta myšlenka má něco do sebe… I když já ráda sním o budoucnosti. Vysnívám si ji a vytvářím ve své mysli. Buduji a stavím teď to, co chci časem, i když jsem teď spokojená, mám touhu se posouvat a měnit…

DEN 14:

„Nešťastný je člověk strachující se o budoucnost.“ – Seneca

Myslím, že určitá míra obavy a strachu mi může pomoci vnímat budoucnost realisticky a o to snáze se mi budou naplňovat vize a plány. Nicméně lidé, kteří teď žijí strachem z budoucnosti, musí být opravdu nešťastní.

DEN 15:

„Lidem se téměř nikdy nedaří být šťastní, protože stále vidí minulost lepší, než byla, přítomnost horší, než je, a budoucnost růžovější, než bude.“ – Marcel Pagnol

Souhlasím a nemám k tomu, co dodat, je to téma skoro všech předešlých dní. 😊

DEN 16:

„Jak může být smrt zlá, když v její přítomnosti o ní nevíme?“ – Diogenés ze Sinópy

Hezké… opravdu o ní nevíme? Věřím, že jsou lidé, kteří ví, kdy odejdou a odchod cítí…

Smrt nemáme rádi, protože nám bere naše blízké, často pro nás to nejcennější, co máme… a nikdy nám to již nenavrátí. Když matka ztratí dítě… je pro ni smrt zlá.

Mám kamarádku, jejíž miminko se narodilo a bylo na světě 4 dny a pak odešlo… Oba rodiče jsou velmi vědomí a velmi nás všechny překvapilo, že neměli pohodový porod… Kamarád z toho páru nám povídal, že se na chlapečka v průběhu těch čtyř dní napojoval a snažil se s ním komunikovat… povídali si, chlapeček se ho ptal, jak funguje svět a pak řekl, že dostal, pro co si přišel a že už má odejít. Rodičům trvalo dlouho než se s tím srovnali, pro matku je to samozřejmě nejtěžší, ale tento zážitek je natolik obohatil, posílil a osvobodil od očekávání, že jsou dnes svobodnější a vědomější, než kdy dřív… a tím pádem šťastnější.

Sama se asi smrti jako takové (toho okamžiku odchodu) moc nebojím. Spíš okolností, které smrt doprovází…. Bude to bolet? Budu sama? Stará? Mladá? Co za sebou nechám? Koho opustím?

„Buď zemi andělem a ona ti bude rájem“

DEN 17:

„Nepřítomní nemají nikdy pravdu.“ – Giacomo Casanova

Opravdu se to dá říct? Podle mě je to výrok k zamyšlení, se kterým ale spíše nesouhlasím. Moudrost a znalosti přichází se zkušenostmi, zážitky a s časem… Naše minulost nás učí. Díky ní poznáváme svět a sami sebe a na základě toho žijeme a rozhodujeme se.

Myslím, že záleží na tom, čeho se pravda týká. Co je předmětem diskuze, jaká je otázka…

I když dává smysl, že i když je někdo mimo přítomnost – třeba zamyšlený v minulosti – a položíme mu otázku, tak aby na ni byl schopný odpověď, musí se vrátit do přítomnosti a dát otázce pozornost, aby ji mohl zodpovědět… No něco na tom teda bude 😊

DEN 18:

„Naše žízeň po přežití v budoucnu nám bere schopnost žít v přítomnosti.“

Často se ženeme za lepšími zítřky nebo se trýzníme naší minulostí a v tom všem nám uniká kouzlo přítomnosti. Je dobré si neustále připomínat to, co máme teď a pociťovat za to vděčnost. Pak člověk vede neustále bohatý život.

DEN 19:

„Velmi málo lidí, přesně řečeno, žije v přítomnosti – připravují se na jiný život.“ – Jonatan Swift

Nejsem si jistá, jestli tomuto citátu rozumím. Racka jsem četla a asi vím, kam citát míří, ale poznámka o tom, že se lidé žijící v přítomnosti připravují na jiný život, mě mate. Proč bychom se připravovali na jiný život, když žijeme tady a teď?

DEN 20:

„Protože lidé nedovedou ocenit přítomnost a naplnit ji životem, touží tolik po lepší budoucnosti a koketují tolik s minulostí.“ – Johann Wolfgang von Goethe

Teď jsem zrovna přemýšlela o budoucnosti. Hlavou se mi honily myšlenky začínající slovem „až“. Až budu cestovat, až dopíšu diplomku, až budu bydlet sama…

Pak jsem se v myšlenkách zastavila… Slunce krásně svítilo, já mám za sebou příjemnou snídani s mámou a je mi dobře. Teď a tady. A žádné „až“ se už neobjevilo… 😊

DEN 21: asertivita

Jak to přesně probíhalo?

Nedaří se mi najít moc situací, ve kterých bych se za sebe musela nějak více postavit. Většinou se snažím na věcech nelpět a ráda přicházím ke společnému rozhodnutí (konsenzu).

Co jsem cítila?

Většinou se snažím sama se sebou spojit a autenticky komunikovat svůj pohled na věc, svá proč, autenticky a transparentně. Snažím se nelpět na tom, abych přesvědčila ostatní, jen chci být svá.

Co jsem udělala správně?

Myslím, že klíčem je klidná a nenásilná komunikace, naslouchání a autentické sdílení, o to se vždy snažím. Pokud mnou cloumají emoce, nechci s druhým komunikovat. Potřebuji interakci stopnout a jít se projít, vyběhat, vymlátit do vzduchu, zařvat si a zklidnit se… pak většinou přijde porozumění nebo řešení situace.

Nedávno se mi to stalo s mamkou, už jsme na sebe skoro křičely a ani jedna neslyšela tu druhou a já viděla, že nás to obě bolí. V klidu jsem se ji snažila zastavit a říct, že už takto s ní nechci komunikovat a že nejsem v emoční kondici a jdu se dát do kupy. Sice protestovala a říkala něco o tom, ať neutíkám od problému, ale stála jsem si za svým a šla se proběhnout. Vybrečela jsem se na trávě, vykopala do vzduchu, vyvztekala a pak mi to bylo akorát líto a cítila jsem porozumění a lásku. Mamka mezitím taky vychladla a když jsem se vrátila, padly jsme si kolem krku, omluvily se navzájem a autenticky a upřímně sdílely své strachy, obavy a názory… pochopily jsme se, přijaly a bylo to dobré.

Byla jsem na sebe pyšná (a mamka tady viděla, že je to funkční, takže jsem inspirovala i ji!)! Juch :D

Co bych příště chtěla zopakovat se stejným nebo lepším výsledkem?

Chtěla bych umět možná lépe argumentovat a zatlačit na pilu v momentech, kdy cítím, ž se potřebuji více prosadit a více si stát za svým. Myslím, že v tom nejsem dostatečně pevná kvůli nízké sebejistotě a diskomfortu z představy konfliktu. Vždy raději ustoupím, než bych se měla bít (i když bych se bila sama za sebe).

Co mě to naučilo?

Když jsem v klidu a autentická, lidé mi naslouchají a respektují mě. V momentě, kdy si nevěřím a snažím se to tlačit, tak mi ani ostatní nedůvěřují. 😊 Jednoduchá rovnice.

Co si nyní při pohledu na výše uvedené odpovědi uvědomuji?

Potřebuji posílit sebedůvěru. To ej klíčem k sebejistějšímu a asertivnějšímu vystupování. Když si budu více věřit, nebude mi dělat problém víc si stát za svým.

DEN 22: techniky asertivity

- Zatím jsem to nestihla. Vždycky zapomenu, že to mohu použít… málo kdy se dostanu do situací, kdy to vyloženě vnímám.

DEN 23: posílení vlastní odpovědnosti

Původní tvrzení:

„Nevěděla jsem, že součástí procesu je zajištění předávacích protokolů. To mi nebylo řečeno.“

Nové:
Při přebírání odpovědnosti za tento proces jsem si nezjistila všechny informace a co je třeba k jeho naplnění/realizaci.“

DNY 24 a 25: posílení vlastní odpovědnosti

- Zatím jsem nenarazila na situaci, kde bych si to uvědomila. Většinou, když jsem vystavená nějakému svému pochybení či selhání, poměrně snadno a okamžitě reflektuji, kde jsem pochybila a kde je má odpovědnost a přijmu ji za to.

DEN 26: posílení bdělé pozornosti

„Věci, které mohou být pojmenovány, ztrácí nad člověkem svoji tajemnou sílu, hrůzu z neznámého. Pro primitivního člověka bylo poznání jména síly, bytosti nebo předmětu shodné s jejich ovládnutím“ – A. B. Govinda

Co mě to mělo naučit pojmenovat?
Moc nechápu otázku, ale vede mě to k zamyšlení nad tím, jakým způsobem vedu pohovory a jak se snažím lidi poznat. Často odcházím s nepojmenovanými pocity a nejistotou – nesouladu v raciu a emocích. Je pro mě těžké pojmenovávat své vnímání přímo na schůzce a bděle nasávat toho člověka. Bere mi to velké množství energie.

Vždycky si říkám, že bych potřebovala, abych mohla celou situaci zastavit či toho člověka zpomalit, abych měla prostor na pochytání, pojmenování a reakci na všechny ty dojmy. Věřím, že toto se dá naučit časem s praxí, takže to prostě dál zkouším a dělám, jak nejlépe umím.

DEN 27: posílení bdělé pozornosti – přerušení posuzování

„Protože nejsme jediní obyvatelé na tomto hustě obydleném světě, jsme vázáni na vnější neklid různého druhu, např. hluk a vyrušování od návštěvníků. Nemůžeme žít stále v osamocení, nerušeni hlukem, nebo ve věži ze slonoviny vysoko se tyčící nad lidskými davy. Posílení bdělé pozornosti není únikem, jeho smyslem není opatřit nás skrytým místem pro dočasné zapomenutí. Smyslem je vycvičit naši mysl, čelit skutečnému světu, ve kterém žijeme a ve kterém jsou obsaženy také mnohé překážky života. Naučit nás rozumět mu a zvítězit nad ním.“ – Buddha.

Jak daná situace probíhala?
U cizích lidí to je mnohem snazší než u těch nejbližších. Paní, co nastoupila do autobusu s tváří zkřivenou vztekem a nadávala ani nevím na co, mě nijak nezasáhla. Pomyslela jsem si, co ji asi naštvalo, že má v sobě takový vztek a spíš jsem cítila lítost.

U reakce mojí maminky na to, že jsem jí poslala video na DVTV o výchově dětí, jsem si už odstup udržet nedokázala, i když jsem se snažila.

Co můžu zopakovat, kdykoli budu chtít?
Myslím, že je to o opakování té zkušenosti. Když už toho člověka známe jako svoje boty, je pro nás těžší oprostit se od předsudků. Snažila jsem se udržet si odstup, dýchat a dívat se na ni jako bych ji viděla poprvé… moc to nešlo. 😊 Stejně mě její reakce popudila a soudila jsem.

DEN 28: posílení bdělé pozornosti – zastavení ukvapených zásahů.

DEN 29: posílení bdělé pozornosti – mlčení a pozorování.

DEN 30:

„Přál bych si odvyknout všemu, abych mohl vidět nově, slyšet nově a cítit nově. Zvyk kazí moji filozofii.“ – G. CH. Lichtenberg

DEN 31:

„Každý jsme anděl s jedním křídlem. Abychom mohli vzlétnout, musíme se obejmout.“ – Luciano De Crescenzo

606 603 966
Studydep@uam.university
rekonstrukceidentity.cz