

Síla krize

V čem je krize pozitivní? Přináší prožitek, který lze chápat jako civilizační výzvu ve smyslu příležitosti k sebereflexi. Uvažujme, na jakých základech stojí náš život, který revidujeme se zřetelem k přínosu nových změn. Silným tématem je znemožnění pohybu a připoutání k jednomu místu. Zapomněli jsme dělat jednoduché věci. Pracujme proto se sebou sama pomocí sebedisciplíny, i když budoucnost je nejistá. Rezonují v nás nové pocity, které vyvolávají touhu po emoční svobodě. Jak lze restartovat vlastní život? Existenciální a racionální strach nelze slučovat. Lze doručit zapojit vnímání všech bodů zlomu, kdy pracuje motivační turbulence. Racionální strach lze eliminovat přepnutím na pozitiva a odfiltrováním negativ. Intuitivní strach vzniká, když není jasná změna a když nelze oddělit osobní mikrosvět od vnějšího světa. Dochází k rozpadu mezilidských vztahů a dlouhodobě působí kontinuální stres se strachem o vlastní ego. Situace není pod kontrolou, protože neznáme časový vývoj a chybí nám časové kotvy. Potřebujeme se naučit pracovat se subjektivními světy, udržovat kontakt se sebou sama a vnímat emoce pomocí osobních a morálních autorit jako vzorů. Přehodnotit spouštěče nejistoty lze s ohledem na změny. Okna a dveře se nebojme otevřít a získávat novou rovnováhu. Řád a systém lze udržovat pomocí klidu, který se nachází pod nánosem rušivých myšlenek.

Kdo jsem? Co chci? Jak se mohu dostat k sobě sama?

Co se se mnou dělo v minulosti?

Co by se stalo, kdybych se zastavil/a?

Co je pod nánosem mých rušivých myšlenek?

Čeho se v životě nejvíce bojím? Jaká je moje nejhorší černá můra?

Je to neúspěch, samota nebo selhání? Co nejhoršího se mi může ještě stát?

Neutralizovat lze strach propojením s prožitkem z minulosti. Emoční svobodu tak získáme prací se souvislostmi a posilováním odolnosti vlastního subjektivního světa. Ke krizové situaci přistoupíme spojením se sebou sama skrze vlastní hodnotový žebříček. Inspirujme se proto odplavením a transformováním negativních emocí. V rámci sebepoznání naslouchejme vnitřnímu dialogu se sebou sama. Přesun energie z těla docílíme relaxačními a meditačními technikami. *Jak dostat vnitřní strach ze sebe? Může jít o strach z budoucnosti, když cítíme existenciální vakuum. Co potřebujeme udělat?*

- 1) Uvědomit si, že něco ztratíme, ale i něco získáme
- 2) Přijmout situaci takovou, jaká je
- 3) Změnit image ve smyslu vnitřní disciplíny
- 4) Racionálně infiltrovat negativní informace
- 5) Inspirovat se důvěryhodnými vzory
- 6) Zachovat denní režim se smysluplnou prací
- 7) Spočinout se sebou sama otevřením svého „black boxu“
- 8) Upevňovat duševní hygienu se zavedenými rituály
- 9) Zachovat sebeúctu s rovnováhou v nové realitě