

Bud' perfektní!



- pocit, že nejsem dost dobrý (nízké sebevědomí)
- své případné úspěchy a zdary znevažuji a zlehčuji
- odmítám přijímat chválu, uznání (pozitivní emoční reakce od druhých lidí) - nedovolím si to, podezíravě za tím hledám něco neupřímného
- za každou cenu se snažím vyvarovat chyby
- opravuji své verbální i písemné projevy stále znovu a znovu, dokud výsledek není perfektní, v praxi to znamená, že říkám to samé několikrát, vkládám upřesňující a relativizující pojmy tak, abych nemohl být druhou stranu napaden, že jsem něco řekl nedokonale či nepřesně
- stejně přísná kritéria, které klademe na sebe, klademe i na druhé
- mám pocit, že sebevědomí a štěstí, mohu získat až splním určité podmínky, požadavky, jež si na sebe kladu; do té doby na ně nemám právo
- zjišťuji, že tyto vzorce mě totiž **oddalují od děláni toho, co bych opravdu chtěl dělat** (a co by dalo mému životu šťávu)
- fatální důsledek tohoto scénáře: **život bez radosti, naplnění a sebedůvěry**
- z pozice učitele/rodiče kritizovat, srovnávat, věnovat pozornost výhradně chybám, to dobré brát jako samozřejmost

Protijedy

- "Jsem takový, jaký jsem a je to tak o.k."
- "Mám sakra svou dobrou cenu."
- "Nebud' perfektní, bud' sám sebou."
- Napsat si seznam 25ti údajů, v čem jsem dobrý, co umím.
- Každý den se za něco pochválit, i třeba za naprostou maličkost.
- Něco, co obvykle dělám perfektně, schválně trochu ošidím (pověsím obraz na křivo a nechám ho tak).
- Dovolte si schválně říct něco nepřesně.
- Udílet sám sobě kladné "stroky" - pohlazení v duševním smyslu, vždy ráno i večer.

Bud' silný!

- neřeknu si o pomoc či o laskavost, protože by to mohl být projev slabosti
- vnitřně se řídím příkazem: "nedovol, aby viděli, že jsi slabý"
- řídím se heslem: **"všechno zvládám sám"**
- tam, kde by stačila drobnost, aby nějaká věc dopadla dobře, ji raději neudělám, pokud bych tím měl ztratit svou hrdost, protože bych to vnímal jako to, že se musím ponížit
- i když hraju hru, že všechno zvládám sám, čas od času **vybuchnu vzteky, že mi druhý nepomáhá!**
- vyčítám v duchu druhému člověku, že mi nepomáhá, ale neumím si o tuto pomoc požádat; proto si vytvářím domněnky v tom smyslu, že "by to měl vycítit"; soptím vzteky, že "mu to nedochází", když "je to přeci tak jasný" (druhý člověk obvykle netuší o co jde, pokud mu jasně neřekneme, s čím pomoci potřebujeme)
- nedávám najevo své pocity (ale vnitřně se užívám myšlenkami odplaty a pomsty)
- neumím si říct o "stroke" (pohlazení v duševním či fyzickém smyslu)
- spoustu věcí raději neudělám, protože si říkám "to je pod mojí úroveň" (i když spontánní já by to udělat chtělo - třeba křičet nebo dát najevo jinou emoci či slabost)

- nemluvím o sobě, raději strhnu pozornost na druhého, odvracím pozornost od otázek na mé intimní pocity

Protijedy

- "Nebud' silný - bud' spontánní."
- "Mám právo projevit své pocity."
- "Vždy mám právo říct si o pomoc."
- Každý den někoho požádám o laskavost.
- Když pomoc dostanu, ocením ji, poděkuji za ni.
- Budu dávat své pocity najevo okamžitě, ne až když mi přerostou přes hlavu.
- Nebudu hrát divadlo na tvrdáka, když mi bude do breku, budu brečet, když se mi bude chtít zpívat a tančit, budu zpívat a tančit.
- Klíčové je naučit se otevírat své pocity, naučit se říkat si o pomoc a pohlazení.

Potěš mě!

- snažím se zavděčit a pomáhat
- pořád řeším něco za někoho jiného
- přebírám zodpovědnost za druhé
- zachraňuji druhé, ale sebe zachránit neumím
- **snažím se potěšit druhé, ale sebe potěšit neumím**
- mám pocit, že všem pořád pomáhám a všechny chápu, ale v klíčový moment se hroutím, protože mám pocit, že "na mě všichni kašlou" a "mě nikdo nepomůže" - **já pomáhám všem, ale mě nikdo** - propadám se do zoufalství nebo vybuchnu vzteky, když mi dojde síla
- neumím říkat "ne", neumím odmítat
- mám pocit, že se obětuju, a všichni na mě kašlou"
- když mluvím, očekávám přitakání, účast, pokývání hlavou; totéž přeci dávám já jim

- lidé se na mě lepí, když potřebují pomoc, a mě se to vlastně líbí, i když říkám, že mi to vadí

Protijedy

- "Potěš nejdříve sám sebe."
- "Buď ohleduplný sám k sobě."
- "Mám přece právo odmítnout."
- Budu se cvičit v umění říkat **"NE."** - bez zdůvodňování a omluv, s tečkou na konci.
- Každý den nejprve udělám něco pro sebe, a pak teprv pro ostatní.
- Pochopit, že správné je pomáhat jen tam, kde jsem o pomoc požádán, jinak propadám syndromu zachránce (spasitele) - myslím si, že někomu pomáhám, ale má pomoc takto (nevědomě, scénářovitě) nabízená (zamýšlená) většinou nedopadá dobře (ani pro mě, ani pro druhého). Pochopit iluzi, že někoho zachráním "čistou láskou". Že se "díky mé lásce" někdo změní a procitne. (Člověk se změní, až když sám chce). Svou "pomocí" mu naopak mohu stát v cestě.
- Tím, že neumím říkat "NE." mnohdy posiluji v druhých jejich vlastní scénáře (např. kdo hraje hru "buď silný", by se měl naučit říkat si o pomoc sám od sebe).

Hodně se snaž!

- hodně se snažím a makám, ale nakonec se to vždy nějak zhatí (mám smůlu)
- štve mě, když se rozhlédnu kolem sebe, že někdo se nesnaží a "má vše", já se pořád snažím a "nemám nic"
- mám potíž věci dotáhnout do konce, doběhnout do cíle
- mám pocit, že zadarmo nikdy nic nedostanu
- **"snažím se, ale..."**
- "rád bych, zkusím, budu se snažit..."
- zasévám, ale nesklízím; mnoho potu, dřiny, ale málo šťavnatých plodů

Protijedy

- "Projdi cílem."
- "Nesnaž se, konej."

- Dokonči své věci.
- Představit si, jak dosáhnu cíle a dovolím si jím radostně a naplněně projít (rozpustit blok, který mi v tom brání).
- Vypustit ze svého slovníku "bych...", "zkusím...", "budu se snažit..."
Obsahují totiž nevědomý dovětek **ALE**, který naše úmysly zaručeně zhatí tak, abychom zase cílovou páskou neproběhli. Bychovat a snažit se = v reálu (s prominutím) hovno udělat.

Pospěš si!

- důsledně jsem si zařídil život tak, aby na nic nikdy neměl čas, jsem stále v jednom kole (i když navenek ostatním říkám, že mě to štve, že na nic nemám čas, a pořád se na to vymlouvám, pravda je taková, že se prostě děším oněch skulin klidu a nic-nedělání; **nevědomě jsem si tak život zařídil!**)
- jsem pořád v poklusu, ve stresu, snažím se vše stihnout (abych žil na plné obrátky)
- pospíchám, jako bych měl pocit, že by mě někdo mohl předběhnout, a já tam nebyl první
- pořád utíkám k nové (budoucí) aktivitě, nikdy nejsem spokojen tady a teď: jsem pořád v předstihu (když obědvám, myslím na zákusek, když si dám zákusek, myslím už na cestu do Paříže)
- stejně tak mě mohou lákat stále noví lidé a vztahy, nikde se neusadím natrvalo
- skáču lidem do řeči a dokončuji za ně věty
- neříkám "my"
- **zastavit se a nedělat nic = smrt!**
- mám problémy někde trvale zapustit kořeny a dojít naplnění, uklidnění, ponoření do hloubky
- neumím prožívat stav hluboké, naplněné přítomnosti, v klidu a koncentraci
-

Protijedy

- "Nespěchej, naslouchej, všímej si!"
- "Pospíchání blokuje tvé smysly a tvé žití."

- Něco, co obvykle dělám rychle, udělám najednou pomalu.
- Přejdu z role aktéra a organizátora do pouhého pozorovatele (nedělat nic, jen se dívat).
- Zastavím se a všímám si v okolí něčeho, čeho jsem si nikdy předtím nevšiml (venku i uvnitř).
- Dělám každodenní aktivity s plným uvědoměním, pomalu, vědomě, bez automatismů.