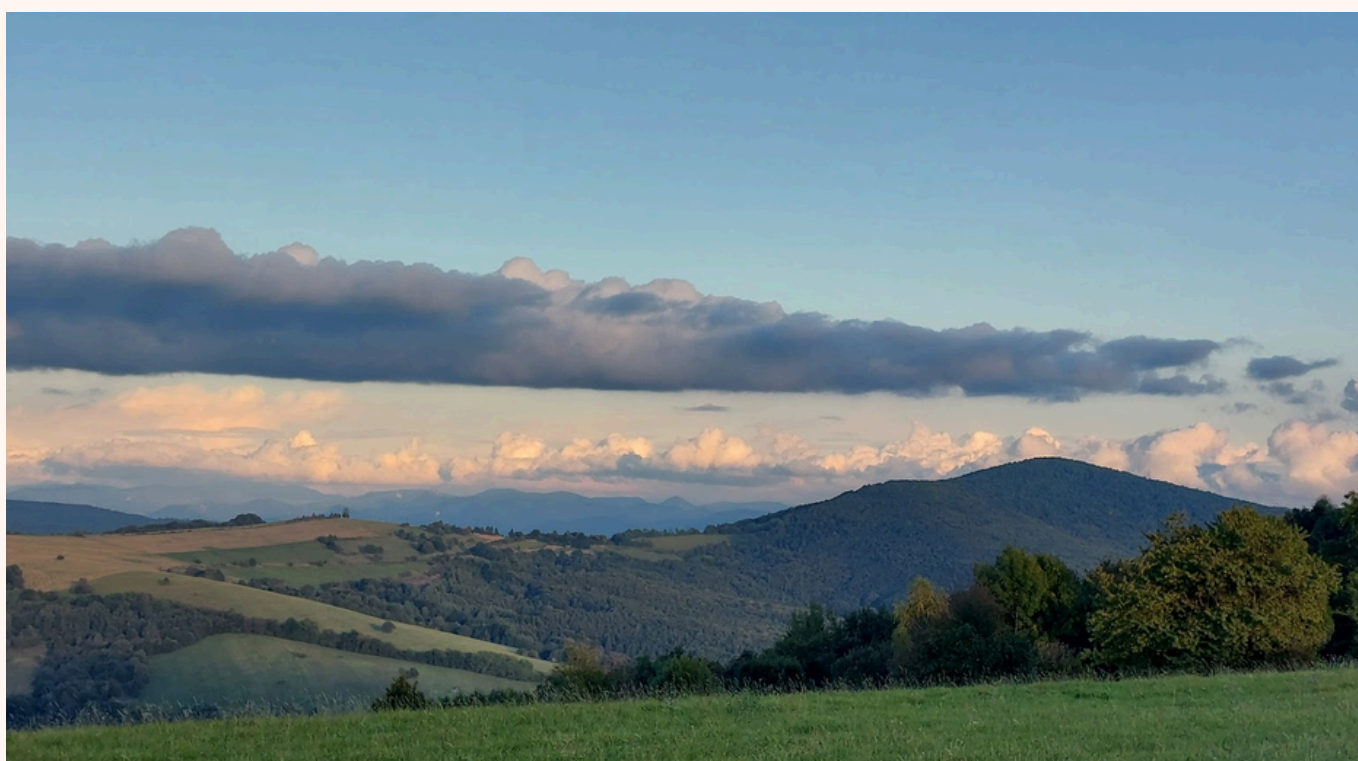


E-BOOK

Jak čelit emocím



Jak jsem ovládla hněvivá božstva

Už vás někdy napadlo, že při
procházce přírodou se dostavují
ty správné otázky, odpovědi
nebo nápady?

Jmenuji se Evženie, jsem ze Žitkové
a procházím se po Kopanicích celý
život. Jako koučka, vypravěčka příběhů,
a přátelská průvodkyně.

A tyto procházky mi dávají víc než
mnohé školy, které jsem absolvovala.
Rozhodně jsem našla odpovědi, jak
zklidnit mysl, jak se spřátelit se stresem
a co mi tak asi říká pan strach.
Pojďte se mnou a uvidíte, že neodejdete
s prázdnou náručí, jen s čistou myslí.

S láskou Evženie



+420 604 313 353



www.evzeniehillerova.cz



info@evzeniehillerova.cz

ČTĚTE DÁL



Negativní emoce – jak jim čelit?

eBook

Úvod

Už jste někdy po někom hodili vzteky květináč?

Už jste křičeli tak dlouho a tak silně, až vás opustil hlas?

A pak přišla únava. Tíha v těle, ticho v hlavě a pocit, že jste právě prošli bouří, která spálila veškerou energii. Emoce vás unesly – a po jejich odchodu zůstal jen kolaps, prázdnota a lítost.

Já ano.

Znám tenhle „emocionální únos“ velmi dobře. Je to vzorec, který jsem si nesla po předcích. Vzorec, kde se bolest ventiluje hněvem a kde se emoce vylévají ven jako lavina.

Jenže časem jsem si začala klást otázku: **Kdyby to bylo v pořádku, proč bych pak cítila takovou únavu?**

Hledala jsem jinou cestu. Takovou, která by mi pomohla utišit mysl, neztratit samu sebe v bouři emocí a najít v nich místo kolapsu spíše porozumění a klid.

Dlouho jsem zkoumala, zkoušela a objevovala.

A teď vám chci jednu z těchto cest nabídnout. Není to recept na zázraky přes noc. Ale je to jemný a účinný způsob, jak se s emocemi učit žít – a postupně jim přestat být otrokem.

Děkuji, že se vydáváte na tuhle cestu se mnou. 🧘💧

V dalších kapitolách na vás čekají jednoduché kroky, které vás provedou od prvního uvědomění emocí až k jejich přijetí a zklidnění.

Budete objevovat metaforu, jemné rituály a otázky k sebereflexi, díky nimž získáte větší nadhled i vnitřní sílu.

Není třeba nic dokazovat – stačí jen ochota se zastavit a zkusit jiný způsob. Každý malý krok vás přiblíží k většímu klidu v mysli i v srdci. 🧘‍♀️

ZVĚDOMĚNÍ- první krok k utišení mysli

Mnoho z nás prochází dnem na autopilota.

Události se dějí, lidé něco říkají, my reagujeme – často aniž bychom si všimli, co se v nás vlastně odehrává. Emoce přichází a odchází, ale pokud je nevnímáme, mohou nepozorovaně řídit naše myšlení i chování.

Právě proto je zvědomění první a nejdůležitější krok na cestě k utišení mysli.

Co znamená zvědomění?

Zvědomění je okamžik, kdy se zastavím a řeknu si:

„Teď na mě působí nějaká emoce.“

Uvědomím si, že hněv, strach, smutek nebo třeba radost nejsou totéž co já – jsou to jen vlny, které mnou procházejí. Jakmile tuto skutečnost připustím, získám nad svým prožíváním větší svobodu.

Emoce jako mraky na obloze

Představ si svou mysl jako široké nebe. Myšlenky a emoce jsou jako mraky, které připlouvají, proměňují se a zase mizí. Někdy jsou lehké a bílé, jindy těžké a bouřkové. Když se s nimi příliš ztotožníme, je to, jako bychom si mysleli, že jsme sami těmi mraky – a zapomněli, že za nimi je vždycky čisté a klidné nebe.

Zvědomění znamená uvědomit si:

„Toto je jen mrak. Připlul a zase odpluje.“

Já jsem tím nebem, které zůstává – prostorné, stabilní a tiché. Pokud ses narodila ve vzdušném znamení, může ti být tato metafora obzvlášť blízká. Vzduch je tvůj živel, přirozeně se pohybuje, proudí a mění. Stejně tak i tvé emoce – a ty máš schopnost se na ně dívat z výšky, lehce a s nadhledem.

Proč je to důležité?

Pokud si emoce neuvědomuji, řídí mě ony. Reaguji impulzivně, jednám pod jejich vlivem, a často pak lituji slov nebo činů. V okamžiku zvědomění se ale něco mění: začínám být pozorovatelem sama sebe. Díky tomu se otevírá prostor k vědomé volbě – jak chci reagovat a zda vůbec musím reagovat hned.

Jak probudit chuť čelit emocím

Možná je to nepříjemné: dívat se tváří v tvář svému hněvu, strachu nebo smutku. Ale právě tato odvaha nám přináší klid.

Emoce nejsou nepřítel – jsou posly, kteří nám přinášejí zprávu o tom, co se v našem nitru skutečně děje.

Chuť jim čelit se probouzí, když si uvědomím, že každé setkání s emocí mi přináší šanci:

- poznat sama sebe,
- porozumět svým potřebám,
- a krok za krokem získávat větší vnitřní svobodu.

Malé cvičení na zvědomění

Kdykoli během dne se zastav a polož si otázku:

- Co právě teď cítím?
- Kde v těle se tato emoce projevuje?
- Jak ovlivňuje moje myšlenky a chování?

Není potřeba nic měnit. Stačí jen vědět..

Už samotné uvědomění je začátkem utišení mysli.

Malý rituál zvědomění

- Najdi si klidné místo, ideálně venku, kde je vidět obloha.
- Postav se nebo si sedni, zavři oči a zhluboka se nadechni.
- S každým výdechem si představ, že uvolňuješ napětí a necháváš odplout těžké mraky emocí.
- Pak otevři oči a chvíli pozoruj skutečné nebe.
- Sleduj, jak se mraky hýbou, mění tvar a odplouvají pryč.
- Řekni si v duchu:

„Stejně tak se pohybují i mé emoce. Já jsem tím nebem, které zůstává.“

Tento rituál můžeš zopakovat kdykoli během dne, kdy cítíš, že tě emoce zahlcují.

Moje otázky

- Jakou emoci právě cítím? (pojmenuj ji co nejpřesněji)

-
- Kde v těle se tato emoce projevuje?

-
- Jak ovlivňuje mé myšlení a moje jednání?

-
- Co by mi tato emoce chtěla říct – jaké poselství mi přináší?

-
- Jak bych mohla reagovat vědomě a laskavě – k sobě i k druhým?
-

POZOROVÁNÍ - umění stát se svědkem

Jakmile si uvědomím, že mnou prochází emoce, přichází další krok: **pozorování**.

Zvědomění otevírá dveře, ale právě **pozorování** mi pomáhá projít jimi. Je to schopnost být uprostřed bouře a přesto vidět, co se skutečně děje – aniž bych musela okamžitě jednat.

Myšlenky a emoce jako mrak

Představ si, že tvé myšlenky a emoce jsou mraky na obloze.

Některé jsou lehké a průsvitné, skoro neviditelné. Jiné tmavé a těžké, přinášejí bouřku. Všechny ale mají jednu společnou vlastnost: **přicházejí a zase odcházejí**.

Pozorování znamená dívat se na ně s odstupem – jako když ležíš v trávě a sleduješ, jak se mraky pohybují po obloze. Nemusíš je zastavovat, tlačit pryč ani se jich bát. Stačí je vnímat.

Proč je to důležité?

Když se nechám pohltit myšlenkami nebo emocemi, ztrácím nadhled. Je to, jako bych stála přímo v mraku a neviděla, co je kolem. Ale v okamžiku, kdy si připomenu, že mohu být pozorovatelkou, získávám prostor a klid.

A i když mě někdy mrak pohltí – není třeba panikařit. Vždy se můžu znovu uvolnit a vrátit k pozorování. Je to jako učit se chodit: občas spadneme, ale to neznamena, že se znovu nezvedneme.

Malý rituál pozorování

- Najdi si chvíli klidu a posad' se tak, aby ti bylo pohodlně.
- Zavři oči a vnímej dech.
- Představ si, že jsi obloha – prostorná, klidná, nekonečná.
- Když přijde nějaká myšlenka nebo emoce, nechej ji, ať se objeví. Nehodnoť ji, jen ji sleduj, jako bys pozorovala mrak.
- V duchu si řekni:

„Přichází... sílí... a zase odchází.“

- Pokud tě myšlenky odvedou pryč, jednoduše si to uvědom a jemně se vrať zpět k roli pozorovatelky.

Moje otázky

- Jaké „mraky“ (myšlenky a emoce) se u mě dnes nejčastěji objevovaly?

-
- Které z nich pro mě bylo nejtěžší jen pozorovat, aniž bych se do nich zapojila?

-
- Jak jsem se cítila, když jsem se mi podařilo zůstat pozorovatelkou?

-
- Co mi pomáhá vrátit se zpět k pozorování, když mě něco pohltí?
-

ODSTUP – prostor mezi nádechem a výdechem

Slovo emoce pochází z latinského **emovere** – „hýbat se, pohnout“.

Emoce tedy nejsou statické, vždy nás chtějí někam posunout, něčím otřást, něco v nás rozhýbat.

Jejich pohyb je přirozený, ale pokud jsme k nim příliš blízko, mohou nás strhnout jako silný vítr.

Proto se učíme vytvářet odstup – malý prostor mezi sebou a svou emocí.

Tento prostor je jako klidná mezera mezi nádechem a výdechem.

V něm se rodí svoboda – možnost nechat emoci projít a přitom si zvolit, jak na ni odpovím.

Proč je odstup důležitý?

- Zabraňuje impulzivní reakci. Odstup je pauza, ve které se nadechnu, než odpovím.
- Vrací mi nadhled. Vidím nejen to, co se děje teď, ale i širší souvislosti.
- Umožňuje mi volbu. Nemusím se nechat unášet každou emocí, mohu si vybrat reakci, která je v souladu se mnou.

Malý rituál odstupu

Zkus toto jednoduché cvičení:

- Zavři oči a třikrát se pomalu a vědomě nadechni a vydechni.
- Představ si, že jsi obloha. Myšlenky a emoce jsou ptáci, kteří jí proletují. Někteří se na chvíli usadí, jiní proletí rychle.
- S každým výdechem si opakuj:

„Jsem obloha. Ptáci přicházejí a odcházejí.“

Tento krátký rituál ti pomůže kdykoli vytvořit odstup – mezi sebou a tím, co právě prožíváš.

Metafora: vítr a list

- Představ si, že jsi list v koruně stromu.
- Když fouká vítr, list se hýbe, třepotá a někdy se zdá, že nemá žádnou moc. Ale když si uvědomíš, že nejsi jen list, ale také celý strom s hlubokými kořeny, získáš odstup.
- Vítr (emoce) může vanout, jak chce – ty zůstáváš pevná.
- Odstup je tedy zakořenění. Uvědomění si, že emoce mnou pohybují, ale nejsem jen jimi.
- Jsem strom, který stojí, i když vítr utichne či zesílí.

Moje otázky

- V jakých situacích mám tendenci ztrácet odstup a jednat impulzivně?

- Co se děje v mém těle, když cítím, že mě emoce strhává?

- Jak vypadá můj vnitřní prostor, když se mi podaří odstup udržet?

- Jaké techniky mi nejlépe pomáhají „zakořenit“ – znovu se spojit se svým klidem?

- Jaký rozdíl vnímám mezi sebou, když reaguji bez odstupu a když si ho dovolím?

EMOCE

VZTEK
PODRÁŽDĚNNOST
AGRESE

STRACH
ÚZKOST
ŽÁRLIVOST

SMUTEK
SEBELÍTOST
MÉNĚCENNOST

NA NIČEM NEZÁLEŽÍ

AKTIVITY

PROCHÁZKA
CVIČENÍ
PRÁCE - ÚKLID :-)

MEDITACE
ČETBA
SPÁNEK

TVOŘENÍ
ROZHOVOR
PSANÍ DENÍKU

ZMĚNA MYŠLWNÍÍ

Závěr

Pomalou měř začaly opouštět staré destruktivní sklony.

Když jsem cítila nával vzteku, už jsem se nemusela obracet proti tomu, kdo jej vyvolal. Stačilo si tiše hudrovat pod nos, odejít a nezačínat zbytečný spor. Zaměřila jsem se na něco jiného – tvořivého a smysluplného.

A pak se stalo něco zvláštního. Začaly ke mně přicházet klidnější myšlenky a objevovala se řešení, která by mě dřív ani nenapadla.

Kupodivu se měnil i svět kolem mě – lidé začali reagovat jinak, mírněji, otevřeněji.

Nikdy jsem neměla ráda hádky ani konflikty. Upřímně – neumím se hádat. Ale naučila jsem se tvořit, spolupracovat a přinášet klid.

Postupně jsem objevila, že i v bouřlivých chvílích mohu být tím, kdo působí jako tichý přístav – a právě to dává mému životu novou hloubku i bohatství.

Z celého srdce přeji bohatý a vědomý život i vám. 🌤️🌟

Vaše první malá akce

Nečekejte na ideální chvíli. Už dnes si zkuste vědomě všímat jedné jediné emoce, která se u vás objeví. Zastavte se, nadechněte, pojmenujte ji – a jen ji pozorujte, aniž byste museli hned reagovat.

Možná se to zdá málo, ale právě tyto malé okamžiky tvoří velké změny. Každým takovým krokem začínáte psát svůj klidnější a svobodnější příběh. 🌤️🌟
