

Jak si změnit blbou náladu

Pokud se naučíte rozpoznávat a pojmenovávat osm základních emočních stavů (uvedených níže), a orientovat se v nich, budete schopni rychle přesměrovat své myšlenky od pocitů nejistoty a rezignace směrem k sebevědomí, ambicím a optimismu.

Základní druhy nálad:

	želit FAKTA	zkoumat MOŽNOSTI	přijmout NEJISTOTU	hledat RŮST
VZDOROVÁNÍ	vyvolává odpor a smutek	vede k rezignaci a beznaději	vytváří úzkost a frustraci	fixní myšlení a jednání
PŘIJETÍ	podporuje klid a jasnost	podporuje ambice a optimismus	podporuje zvědavost a úžas	růstové myšlení a jednání

Tab. č. 1: Základní nálady

Jakou mám náladu? Vyberte si jednu z osmi nálad.

- | | |
|---|--|
| ☐ Odpor, nelibost, smutek, rozmrzelost
(vzdor faktům) | ☐ Klid, jasnost, mír, přijetí
(přijetí faktů) |
| ☐ Rezignace, odevzdanost, beznaděj
(vzdor možnostem) | ☐ Ambice, ctižádost, optimismus
(přijetí možností) |
| ☐ Úzkost, frustrace
(vzdor nejistotě) | ☐ Obdiv, zvědavost, úžas
(přijetí nejistoty) |
| ☐ Fixní myšlení a jednání
(vzdor růstu) | ☐ Růstové myšlení a jednání
(přijetí růstu) |

Odpovězte si na otázku: "Tuto náladu mám vždy, když..."

Co se s vámi děje vnitřně

Pozorně sledujte veškeré vnitřní procesy, které probíhají v celém těle, když prožíváte náladu zmíněnou v předchozí otázce. Účelem tohoto cvičení je odhalit, jaký vztah má vaše nálada ke všemu, co se uvnitř vás odehrává. Důležité je si uvědomit, že se nezaměřujete na to, jaké to bylo vždy nebo jaké jste to zažili dříve, ale na to, jak se cítíte právě teď a zde.

Na co myslíte? Stručně popište, nad čím přemýšlíte nebo co se vám honí v hlavě.

Přemýšlím nad...

Jaké subjektivní hodnocení koreluje s touto náladou? Nálada koreluje s hodnocením. Uvědomte si, jaká hodnocení tančí s vaší náladou.

Moje subjektivní hodnocení:

Jaké mám vnitřní tělesné pocity? Uvědomte si, jestli máte nějaké bolesti, jestli někde v těle cítíte nějaké napětí, jakou máte teplotu kůže, zda nemáte žízeň atd.

Moje vnitřní tělesné pocity:

Jaké mám potřeby

Nejdříve si uvědomte, jaké máte potřeby:

Potřeby				
Provázanost respekt náklonnost blízkost sounáležitost přátelství společenství přijetí ujistění spolupráce porozumění sdílení ohleduplnost vzájemnost odezva harmonie rovnocennost stabilita vělost	Láska/ Péče respekt výživa intimita vcítění empatie blízkost dotek Pravdivost úcta důslednost vnitřní soulad ucelenost sebevyjádření hodnověrnost důstojnost Hra zábava humor smích radost	Pohoda jasnost celistvost řád / struktura předvídatelnost péče o sebe stabilita krása Samostatnost svoboda flexibilita prostor možnost volby nezávislost rovnost Tvořivost výzva dobrodružství inspirace spontánnost společné tvoření	Ochrana bezpečí spravedlnost jistota soucit podpora respekt / úcta Fyzické potřeby vzduch jídlo voda pohyb odpočinek spánek vývoj flexibilita přístřeší	Smysl hodnota jasnost efektivnost sounáležitost vědomí kompetence podílení se úspěch příspěk životu oslava zpětná vazba výzva truchlení učení účel cíl vášeň růst moc mít vliv

Napište si své potřeby a uveďte důvod:

Jaké mám pocity, když mé potřeby nejsou naplněné

Napojte se na své tělo a uvědomte si, jaké máte pocity, když nejsou naplněny vaše potřeby:

Co cítíme, když potřeby nejsou naplněny

150803

Hněv

vztek
zášť
podráždění
pobouření
znehucení
frustrace
rozzuřenost

Rozpaky

provinilost
rozrušení
ustaranost
cítit se nesvůj
zmatenost
nervozita
trapnost

Otrávenost

podráždění
netrpělivost
popuzení
nespokojenost
frustrace
pobouření
naštvaní

Napětí

obavy
bez dechu
stres
zahlcenost
nervozita
úzkost
neklid

Toužení

žárlivost
závist
chtění
nostalgie
touha
nedočkavost
dychtivost

Zranitelnost

rozechvělost
ohrožení
bezmoc
vratkost
odrazenost
nejistota
křehkost
ostražitost

Odtazitost

samota
podivení
odcizení
lhostejnost
apatie
odtažitost
osamělost
nuda

Strach

vyděšení
starosti
úzkost
vylekanost
podezření
obavy
panika
šok

Neklid

rozrušenost
podezření
nejistota
ustaranost
nepohoda
obavy
překvapení
úzkost

Bolest

osamělost
zranění
lítost
zkroušenost
ustaranost
smutek
zděšení

Smutek

neštěstí
zkroušenost
zoufalství
zklamání
deprimovanost
zármutek

Odpor

zatrpklost
pohrdání
zhrození
ohromení
zděšenost
znehucení

Deprese

skleslost
rozrušení
nespokojenost
sklíčenost
demotivace
beznaděj

Únava

vratkost
bez života
utahanost
vyčerpanost
rozechvělost
prázdnota

Zmatenost

rozpačitost
rozpolcenost
zaraženost
nejistota
překvapení
popletenost

Napište si, kde v těle tyto pocity cítíte:

Jaké mám pocity, když mé potřeby jsou naplněné

Napojte se na své tělo a uvědomte si, jaké máte pocity, když jsou naplněny vaše potřeby:

Co cítíme, když potřeby jsou naplněny



Vděčnost

pohnutí
dojetí
ocenění
blaho
uspokojení
naplnění
vděk

Náklonnost

vřelost
něha
láskyplnost
soudit
srdečnost
jemnost
otevřenost

Sebejistota

hrdost
sebevědomí
odhodlání
bezstarostnost
rozhodnost
jistota
síla

Radost

veselost
dojetí
štěstí
otevřenost
potěšení
energičnost
pobavení

Klid

vyrovnanost
spokojenost
uspokojení
okouzlení
úleva
něha
pohoda

Zájem

bdělost
zvědavost
dychtivost
fascinace
napojení
vtažení
pobavení
inspirace

Naděje

sebejistota
optimismus
očekávání
povzbuzení
nadšení
ponoření
veselost
naladěnost

Vzrušení

povzbuzení
živost
fascinace
vášeň
osvěžení
překvapení
zanícení
intenzita

Nadšení

skvělá
nálada
veselost
vzrušení
požitek
nádhra
vytržení
inspirace

Štěstí

naplnění
úleva
klid
živost
potěšení
blaženost
pohoda
ztišení

Napište si, kde v těle tyto pocity cítíte:

Proměna nálady

Nyní již víte, jakou máte náladu, jaké máte vnitřní tělesné pocity a co se s vámi děje vnitřně. Co dokážete pozorovat a popsat, tak můžete proměnit.

Jaká je moje pravděpodobná až téměř jistá budoucnost s touto náladou?

Napište, jaká vás čeká budoucnost, pokud si neproměníte náladu:

Kdo v této náladě nemůžete být?

Například: naslouchajícím, milujícím, pozorným, laskavým, přítomným, zajímavícím se...

Kým si vytvářím, že budu, abych naplnil zájem všech zúčastněných stran?

Jen akce může něco změnit, proto je důležité si vytvořit, kým chcete být a jakou akci podniknete.

Vytvářím si, že budu... a udělám.... (Například: vědomý lídr, který jedná jako "žlutá skála" a hájí si své hranice, aby mohl být skutečnou příležitostí pro ostatní.)

Cvičení je u konce. Mistrovství spočívá v záměrném tréninku. Čím více budete trénovat pozorování toho, co se s vámi děje vnitřně, tak tím více to dokážete lusknutím prstu proměnit a vybrat si zcela nepředvídatelnou akci, která bude vycházet z vámi vytvořené budoucnosti.

Pamatujte, že vaše nálada vždy koreluje s nějakým hodnocením. Pokud objevíte hodnocení, se kterými se nevíte rady, udělejte si cvičení na: Uzemnění hodnocení.