



PÍSANÍM K SÚCITU

V dnešnej vysoko konkurenčnej spoločnosti, je žiaľ nedodatok súcitu k sebe samým, veľmi bežným javom. Ak sa naučíme k sebe pristupovať s väčšou láskavosťou a súcitom, zvýšime tak náš pocit blahobytu, odolnosť a odvahu. Toto cvičenie zvyšuje tieto kvality cez písanie.

AKO NA TO



Najskôr napíš o sebe niečo, čo súdiš. Čo nemáš rad/a, vadí ti. Skús opísať tento aspekt seba samej/samého. Môže to byť čokoľvek na tvojom tele, správaní či kariére, čo na sebe kritizuješ.

Potom si predstav tebe blízku osobu. Osobu, ktorá ňa bezpodmienečne miluje a vždy ňa podporuje. Predstav si, že táto osoba vie o tebe všetko. Všetko, čo si kedy zažil/a, čím si si prešla/prešiel.

Potom sa na túto istú vec pozri z pohľadu tejto osoby. Napíš list, ktorý táto blízka osoba adresuje tebe, kde popisuje svoje vnímanie tejto veci. List je bez posudzovania, plný lásky a porozumenia.

Nakoniec si ho nahlas prečítaj a venuj pozornosť tomu, ako sa pri tom cítiš.

Buď k sebe láskavá/ý a nehnevaj sa na seba, ak hneď k sebe nepocítiš súcit.

Zostaň k sebe a svojim pocitom pravdivá/ý. Ako všetko ostatné, aj toto sa dá praxou naučiť.