

# JAK CVIÄŒIT SEBEOVLÄ•DÄ•NÄ•?

ÄšterÄ½, 01 Ä•erven 2021

HezkÄ½ den! DostÄ½vÄ½te se nÄ½kdy pod pÄ™Ä½liÄ½nÄ½ vliv silnÄ½ch emocÄ½- a nevÄ½-te, co s tÄ½-m? Na jednu stranu je to tak trochu osud nÄ½Ä½ vÄ½ech, protoÄ½e mozek je ä€“ bohuÄ½el nebo naÄ½tÄ½stÄ½-, jak se to vezme ä€“ designovÄ½n zpÄ½sobem, a emoce vÄ½lcovaly. Na druhou stranu jako u vÄ½eho i tady platÄ½-, Ä½e co je moc, to je moc, a proto mÄ½me i kousky mozkovÄ½ hmoty urÄ½enÄ½ k vyvaÄ½ovÄ½nÄ½- a brÄ½dÄ½nÄ½- emoÄ½nÄ½-ch vln. A prÄ½vÄ½ o tom, jak tyhle kousky zapojit, to dnes bude.

Ve struÄ½nosti, jak to v nÄ½js pÄ™Ä½ silnÄ½ch emocÄ½-ch chodÄ½- (nebo spÄ½-Ä½ lÄ½-tÄ½j): Jako pÄ™Ä½klad si vezmeme vztek. Ten se zrodÄ½- uprostÄ½ed mozku v chumlu bunÄ½k zvanÄ½m amygdala, kdyÄ½ narazÄ½-me na nÄ½jakou pÄ™Ä½ekÄ½Ä½ku ä€“ aÄ½ je to roh stolu, prasklÄ½ podrÄ½Ä½ka u boty, nÄ½jakÄ½ drzoun, pÄ™Ä½edbÄ½-haÄ½, Ä½lovÄ½k, kterÄ½ mÄ½ pravdu, nebo Ä™Ä½idiÄ½ z rodu Suidae.

Tyhle podnÄ½ty dorazÄ½- do emoÄ½nÄ½- amygdaly mnohem dÄ™Ä½v, neÄ½ do ä€žrozumovÄ½ch ä€œ okruhÄ½. Amygdala se nadme a zatroubÄ½- k poÄ™Ä½dnÄ½ odevvÄ½. ZaÄ½nou lÄ½-tat patÄ™Ä½iÄ½nÄ½ (a souÄ½asnÄ½ nepatÄ™Ä½iÄ½nÄ½) slova nebo rÄ½ny. MezitÄ½m uÄ½ situaci zpracovÄ½vÄ½- i rozumovÄ½ a sebeovlÄ½dacÄ½- centra v prefrontÄ½lnÄ½- kÄ½Ä™Ä½, kterÄ½ si mÄ½Ä½eme pÄ™Ä½edstavit jako urÄ½itou protivÄ½ihu tÄ½m syrovÄ½m silnÄ½m emocÄ½-m. Asi jako kdyÄ½ (pÄ™Ä½irozenÄ½ svalnatÄ½Ä½Ä½-) emoce tlaÄ½Ä½- na dveÄ™Ä½ z jednÄ½ strany a (vÄ½dy slabÄ½Ä½-, ale stateÄ½nÄ½) rozum se opÄ½rÄ½ z druhÄ½.

Jestli se dveÄ™Ä½ rozletÄ½-, nebo jestli budou pootevÄ™Ä½ jen na pÄ™Ä½ijatelnu mezeru, to je zÄ½vislÄ½ na tom, v jakÄ½ formÄ½ mÄ½me ta rozumovÄ½ a sebeovlÄ½dacÄ½- centra. KdyÄ½ v dobrÄ½, vedeme projevy svÄ½ch emocÄ½- jakÄ½ takÄ½ civilizovanÄ½mi cestami. KdyÄ½ v bÄ½-dnÄ½, cloumÄ½j to s nÄ½mi a my to jen bezmocnÄ½ sledujeme a pak hasÄ½-me nÄ½sledky a pÄ™Ä½Ä½itÄ½ je to ä€“ navzdory vÄ½jem pÄ™Ä½edsevzetÄ½m ä€“ Ä½plnÄ½ stejnÄ½.

PrefrontÄ½lnÄ½- kÄ½ra se naÄ½tÄ½stÄ½- dÄ½ cviÄ½it a posÄ½-lit. Jednak pouÄ½Ä½vÄ½nÄ½m a ä€“ aby bylo vÄ½bec co pouÄ½Ä½vat ä€“ soustÄ½medÄ½nÄ½m. Pokud se chcete lÄ½-p ovlÄ½dat, musÄ½-te se nauÄ½it soustÄ½edit. Na cokoli. V psychologii se pouÄ½Ä½vÄ½j pÄ½r vyzkouÄ½enÄ½ch metod.

Jedna z nich je soustÄ½medÄ½nÄ½- na vlastnÄ½- dech ä€“ staÄ½Ä½- jen sledovat nÄ½jdech a vÄ½dech a vydrÄ½et u toho minutu, dvÄ½, tÄ™Ä½. Zkuste to a moÄ½nÄ½ zjistÄ½-te, Ä½e VÄ½m to nejde tak snadno; Ä½e myÄ½lenky odbÄ½-hajÄ½-. To se Ä½asem spravÄ½-. Nebo zkuste pÄ™Ä½Ä½ zavÄ™Ä½enÄ½ch oÄ½Ä½ch zamÄ½Ä½t tÄ™Ä½eba palec na svÄ½ levÄ½ ruce, sledujte pocity v nÄ½m (nÄ½Ä½eho se dotÄ½kÄ½?, teplota, tlak, pÄ™Ä½Ä½-padnÄ½ bolest?) ä€! dÄ½l ukazovÄ½Ä½ek ä€! a postupnÄ½ dalÄ½Ä½- prsty. Projet takhle celÄ½ tÄ½lo zabere skoro hodinu, ale pro zaÄ½Ä½itek staÄ½Ä½- Ä½plnÄ½ jedna ruka, noha apod.

Takhle ä€“ zamÄ½Ä½enou pozornostÄ½- ä€“ se cviÄ½Ä½- sebeovlÄ½dÄ½nÄ½-. A to se pak hodÄ½-, kdyÄ½ na nÄ½js pÄ™Ä½ijde vztek, Ä½zkost, strach, sebelÄ½-tost a dalÄ½Ä½- emoce, kterÄ½ jsou vÄ½echny normÄ½lnÄ½- a pÄ™Ä½irozenÄ½, ale souÄ½asnÄ½ nÄ½m mÄ½Ä½ou komplikovat Ä½ivot, kdyÄ½ nemÄ½Ä½Ä½dnou protivÄ½ihu.

Jako u

každá chvíle je s tím samozřejmě spojená; ta otrava, že se to musí opakovat a že v následky přímých zjevů až po ústí. Jinak ale samy pozitivní "zkuste a uvidíte", že udělat si takhle dokonale soustředěnou chvíli pro sebe je mnohem přímější a živnější, než to z popisu vypadá.

Přijďte  
Vám milá setkání s vlastními palci dechem!

Michaela Peterková,

Psychologické weby, testy, programy  
psyx.cz

Na sobotu 4. září - tr. chystám (nezaroukávaně)

živý kurz relaxačních technik. Podrobnosti najdete tady.

Jestli chcete,  
koupíte, přihlaste se a přijďte!

(Nyní - za vás  
přihlášek - 200 Kč sleva.)

(Se souhlasem autorky převzato z  
blogu psycholožky) [www.michaelapeterkova.cz](http://www.michaelapeterkova.cz)