

Přestaňte se konečně rozčilovat



Kolikrát za den se nad něčím nebo někým rozčilujete? Vadí vám fronta u pokladny, řidič před vámi nebo brečící dítě v čekárně u doktora? Věřím, že se každý z nás minimálně jednou za den rozčílí, a to je jistě ještě „dobré číslo“. Jak se ale rozčilování zbavit?

Rozčilování se není zdravé

Prvně byste si jistě měli uvědomit, že rozčilování není zdravé. Můžete to jednoduše vypořádat tak, že své tělo budete při rozčilování pozorovat. Jaké jsou nejčastější negativní příznaky rozčilování?

- ✓ Zvýšení krevního tlaku
- ✓ Stresová reakce těla (produkce stresového hormonu v nadledvinkách)
- ✓ Pocení
- ✓ Tlukot srdce
- ✓ Absence dechu
- ✓ Bolest na hrudníku
- ✓ Neschopnost mluvit
- ✓ Nepříjemné a zkratkovité myšlení

Příznaky jsou u každého jedince různorodé, jistě ale nejsou pro vaše tělo zdravé, souhlasíte?

Uvědomte si, kdy se vlastně rozčilujete

Každému z nás vadí někdo nebo něco jiného. Zkuste se alespoň tři dny pozorovat, v jakých situacích se nejvíce rozčilujete? Konkrétní situace si запиšte, může to být například při:

- ✓ Stání ve frontě
- ✓ Jízda v autě (chování ostatních řidičů)
- ✓ Dětský pláč, chování
- ✓ Městská hromadná doprava (chování spolucestujících)
- ✓ Čekání na cokoliv během dne

- ✓ Chování kolegů, nadřízených
- ✓ Chování klientů

Až poté, co si uvědomíte, jaké situace vám náladu kazí, můžete s vaším rozčilováním něco udělat.

Uvědomte si, proč se vlastně rozčilujete

Již víte, kdy se rozčilujete, ale otázkou zůstává – proč? Proč vám vadí děda, který před vámi jede pomalu? Jistě, v mnoha případech je vaše rozčilování oprávněné. Jde však o to, že vaše rozčilování má mnohem hlubší důvod a tím je vaše emoční naprogramování. Pokud ještě neznáte Emoční rovnice, můžete si o nich poslechnout něco zde: www.emocni-rovnice.cz nebo se podívejte na blog jejich vynálezce Aleše Kaliny na www.aleskalina.com. Za rozčilováním mohou být následující emoční nastavení:

Lidé jsou zlí.
Lidé mi chtějí ublížit.
Lidé se ke mně chovají povýšeně.
Všichni jsou lepší než já.
Stále mě něco ruší.
Stále nestíhám.
Stále musím být lepší.

Emočních spojení v podvědomé části vašeho mozku emočního naprogramování mohou být i stovky. Zjistěte obsah vaší hlavy a zbavte se tak rozčilování. Můžete tak učinit s koučem, více na www.mujkouc.cz

Praktické tipy, jak se přestat rozčilovat hned

Pokud nemáte chuť na komplexní změnu osobnosti, zkuste se rozčilování bránit pomocí praktických pomůcek. Vždy, když nastane situace s rozčilováním, udělejte následující:

1. Zastavte se a uvědomte si, že se vztekáte.
2. Podívejte se na sebe okem druhého, jako byste byli sami sobě pozorovateli. Směšné, že?
3. Začněte dýchat, soustředte se na váš dech. Alespoň desetkrát se zhluboka nadechněte.
4. Položte si otázku, zda daný stav můžete změnit. Pokud ano, změňte jej. Pokud ne, je stejně zbytečné se rozčilovat.
5. V duchu můžete s druhou osobou nebo stavem udělat cokoli. V dětství máme pestrou vizualizaci, v dospělosti s ní málo pracujeme a to je škoda. Představte si cokoli, co by vám v dané situaci pomohlo (jen to, prosím, poté nerealizujte ☺).

To, že nám v našem denním životě něco vadí, je zcela běžným stavem. Uměním ale je s takovým stavem pracovat. Já osobně si vždy říkám, že nejvíce ublížím ve finále stejně jen sama sobě. Ta druhá osoba ani neví, že mě rozčilila a má třeba fajn den. To já mám den zkažený a není pravdou, že mi jej zkazil druhý. Náš den si totiž kazíme vždy jen my sami. Až příště budete nadávat na druhého řidiče, zkuste být k sobě hodnější a ten den si kvůli pár vteřinám setkání nepokazte úplně celý.

Přečtěte si také:

[Nic nemusím a všechno mohu](#)
[Víceúrovňové zobrazování Emočních rovnic](#)

Objednejte si:

[CD „Odhalte svůj talent“](#)

[CD „7 kroků k získání bohatství“](#)



© **Napsala Lenka Černá**
Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy , zdraví)

Email: cerna@mindsoft.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.