

[www.pristupksebe.sk](http://www.pristupksebe.sk)

14 POSTOJOV PRÍSTUPU K SEBE

# AKO ZVLÁDAŤ ŤAŽKÉ SITUÁCIE

A photograph of a man and a woman standing in shallow water, possibly a lake or ocean, at sunset. They are splashing water around their feet, creating bright, glowing highlights against the warm orange and yellow tones of the setting sun. The water reflects the light, and the overall atmosphere is joyful and carefree.

Vladimír Macko



*Bežne v živote ak nám niečo nesedí, máme tendenciu to meniť. Ale väčšinou človek deformuje dôsledky na povrchu a neuvedomuje si príčiny vzniku týchto dôsledkov. Takáto snaha je ako boj s veternými mlynmi....*

*Na to aby sme mohli s ľahkosťou a trvale meniť naše životy do okolností po akých túžime, je nutné sa pozrieť hlbšie do seba na príčiny ich vzniku. Čím hlbšia je naša pozornosť a naše chápanie súvislostí života, tým hlbšie príčiny ovládame a tým ľahšie a príjemnejšie a radostnejšie žijeme.*

*Pokial' naše pochopenie nedosahuje hĺbku ovládania príčin, môžeme si na ceste za pochopením pomôcť zatiaľ príčinami prevzatými, tzv. AXIÓMAMI prístupu k sebe. Axiómy sú pravdy, na ktorých stoja vedecké definície, vety a iné súvislosti, ktoré sa jednoducho berú tak ako sú a nedokazujú sa. Napr.: v matematike, jedna axióma je: „Násobok nuly je vždy rovný nule“. Nižšie uvedené vety súce nespĺňajú presne požiadavky vedeckej definície axiómov, ale tento pojem sa mi zdá byť priliehavý pre uvedený zoznam tipov pre šťastný život.*

*Ak hĺbka nášho poznania sa dostane pod tieto spomínané axiómy, prerastieme ich a stanú sa pre nás samozrejmostou, lebo tvoria súvislosť nášho pochopenia.*

## **AXIÓMY SPRÁVNEHO PRÍSTUPU K SEBE**

- 1. Každý aj ty si tvorcom svojej reality. Či už vedome, alebo nevedome...**
- 2. Hranice a limity toho čo dokážeš, alebo nedokážeš si staviaš a určuješ výhradne len ty sám.**
- 3. Tvoja cesta osudom, životnými okolnosťami je tak kvalitná, ako kvalitne „vyžaruješ“ do okolia a aké kvalitné vzťahy tvoríš.**
- 4. Ak prežívaš nepríjemný pocit, je to znak toho, že niečo práve nevnímaš správne vo svojich okolnostiach, niečo nie správne vyhodnocuješ a tým tvoríš k tomu nesprávny postoj.**  
Ak vnímame a vyhodnocujeme vnímané správne, je to orientácia a z orientácie nie je nikdy zlý pocit.
- 5. Používaš argument, že každý, alebo väčšina to robí takto?...  
Všímaj si a zistíš, že názor väčšiny je takmer vždy nesprávny.**  
Preto dokáže menšina ovládať väčšinu, lebo tá ovládajúca menšina verí sebe, svojmu názoru, svojmu úsudku, aj napriek chybám na svojej ceste.
- 6. Každý má právo (možnosť) v absolútnej miere zachovať sa tak, ako uzná za vhodné. Aj keď nám to nesedí, náš hnev za to je neopodstatnený.**  
Dôsledky svojho správania si aj tak „vyžerie“ každý sám. Ak ma tento prejav druhého obmedzuje alebo poškodzuje, ja mám zase právo (možnosť) k tomu zaujať taký postoj, aký uznám za vhodný.  
Samozrejme ak rozumiem, urobím všetko preto, aby môj postoj vytváral a prispieval k harmonickému prostrediu, kde sa nachádzam.



## **7. Nič nie je dobré, alebo zlé. Všetko je tak ako má práve byť.**

Je to kontinuum života, len náš postoj v osobnosti a v mozgu tomu prikladá hodnotenie dobrého, alebo zlého.

## **8. To v čom sa v živote nachádzame je vždy dôsledok, následok príčin, ktoré sme v minulosti vytvorili.**

Preto je veľmi nerozumné až stupídne viniť iných za naše životné okolnosti. Ak chceme meniť okolnosti v živote, čiže dôsledky, je nutné začať meniť príčiny. V myslení zmena príčin začína správnymi otázkami. Na nesprávnu otázku hoc aj správna odpoveď vytvorí dezorientáciu a odbočenie z cesty, po ktorej chceme íšť.

## **9. Ak dostanem nepríjemnú odozvu okolia, ako tvrdú kritiku, hrubý prístup ku mne, odmietanie...dávam si dve otázky:**

**“Čo som vnímal a vyhodnocoval nesprávne, voči čomu som bol nevšímavý?”**

Lebo táto skutočnosť nevznikla z ničoho nič a zrazu, ale sa vytvorila ako následok našej interakcie postupne. Ak by som to videl nemusela by vzniknúť, alebo by ma minimálne neprekvapila.

**“Čo som vyžaroval do okolia, že mi okolie toto zrkadlí?”**

## **10. Ak mi niečo vadí na druhom, je to len to, čo sám nemám v sebe zvládnuté, spracované a vysporiadané.**

To čo ovládam a zvládam, nikdy vo mne nemôže vytvoriť nevôľu a nepríjemný pocit. To čo ovládam a zvládam ma nijako neobmedzí, nijako sa o mňa neoprie a nemusím tomu venovať pozornosť, jednoducho to mnou len prelne.

## **11. Ak nemám dôveru okolia, znamená to, že pôsobím a prejavujem sa nedôveryhodne.**



**12. Ak nedostávam úctu od okolia, znamená to, že sa prejavujem a pôsobím nie úctyhodne.**

**13. Ak nie som vítaný a okolím prijímaný, znamená to, že sa prejavujem a pôsobím neprijateľne.**

**14. Ak sa necítim tak ako chcem, je rozumné radšej hľadať príčiny v sebe a nie vonku.** Vonku sú už len dôsledky a tie ovládame pochopenými príčinami, ktoré sú v nás.

*Toto sú základné zákonitosti moci nad sebou a základné postoje k prežívaniu šťastia v živote.*

**Čo to vo vás vzbudilo?**

**Ak súhlas, tak gratulujem!** Vnímate sa správne, alebo ste minimálne na dobrej ceste...

**Vzbudilo to vo vás rozčarovanie, úžas až hnev?**

**Aj to je v poriadku,** je to nutná, ale tiež nepostačujúca podmienka k zamysleniu sa nad sebou a tým k zmene, tiež gratulujem.

*Vopred ďakujem za akýkoľvek komentár na mojom blogu [www.pristupksebe.sk](http://www.pristupksebe.sk).*