### **Cvičení** 1

1. Vybavte si bolestný zážitek z minulosti, kdy vás lidé nerespektovali. Popište jej.
2. Jaké myšlenky vás v té situaci napadaly?

Moje myšlenky, můj vnitřní monolog:

1. Vybavte si svoje tehdejší emoce (zklamání, ponížení, stud, pocit selhání, bolest, zranění, smutek, pocit odmítnutí, zoufalství…).

Jaké emoce jsem prožíval(a)?

1. A co jste cítili v těle?

Jakými fyzickými pocity byly moje nepříjemné emoce doprovázeny?

### **Cvičení** 2

1. Přečtěte si, co jste si zapsali ve cvičení 1, případně to doplňte a znovu prociťte.
   1. Přijměte, že se vám to stalo a že to nemůžete změnit. Přijměte, že se k vám lidé chovali nehezky. **Přijměte realitu.**
   2. Přijměte i svoje tehdejší emoce – jako vaši součást, ke které se hlásíte, která je vám drahá, hodná vaší lásky, protože to jste taky vy. **Přijměte svoje prožívání.**

K přijetí použijte improvizovanou promluvu, ve které svoji realitu a své prožívání přijmete.

Nebo účinnější způsob:

K přijetí své reality a svého prožívání použijte:

* střelmý rituál přijetí (<https://www.youtube.com/watch?v=DIRZF5dWTec&t=2s>),
* denní úklid (<https://www.youtube.com/watch?v=fjutGdRld68>)
* nebo rituál přijetí (<https://www.youtube.com/watch?v=CyBBhIpGOH8&t=42s>).

### **Cvičení** 3

Možná jste se přistihli, že jste u cvičení 1 a 2 sami sebe hodnotili, kárali, byli jste se sebou nespokojení. Přijměte i to, že teď sami sebe kritizujete a hodnotíte. Nebo že vám hodnotí a bude soudit někdo jiný. Že jste v očích jiných nebo i svých selhali. **Přijměte svoje selhání.**

1. Veďte tříminutový monolog, ve kterém přijímáte a uznáváte svoje selhání – v situaci, kdy vás někdo nerespektoval, kterou jste popsali v cvičení 1. Součástí promluvy musí být, že vaše selhání je v pořádku, že je přijímáte. Promluvu si předem nesepisujte. Měla by to být improvizace.

Můžete říci např.:

*„Ano, je pravda, že jsem tenkrát nezvládla jsem situaci, jak ostatní očekávali, jak mi moje práce předepisovala. Ano, uznávám, že jsem selhala. Ano, udělala jsem to nešikovně. Reagovala jsem nevhodně. Byla chyba, že jsem se neozvala, že jsem se nahlas neohradila. Že jsem se na tu situaci lépe nepřipravila. Že jsem neodešla a nadále v té situaci přetrvávala, i když pro mě byla nedůstojná, neúnosná. Ano, je pravda, že většina lidí by to zvládla lépe. Že tohle mi nejde. Že na tuhle věc jsem neschopná. Ano, je pravda, že tuhle schopnost mám v malé míře. Ano, většina lidí je v tomto lepší. Ale to nevadí. Ať jsou klidně lepší. To není problém. Ano, klidně se může stát, že selžu znovu. A ani to není problém. Já to beru. Ano, nemám žádnou hodnotu. No a co?“*

Když vám to hned nepůjde, můžete promluvu několikrát opakovat.

Volně inspirováno knihou Ruediger Schache, Tajemství osvobození srdce, Euromedia, Praha 2018, s. 215–216.

1. Poté, co jste ukončili promluvu, vnímejte chvíli svoje pocity. Zapište si je.

Moje pocity poté, co jsem vědomě, nahlas, upřímně uznal(a) vlastní selhání:

Přijmout vaše do nebe volající totální selhání vám může pomoci i video Nemám žádnou hodnotu <https://www.youtube.com/watch?v=C_EQtPD5tk0>.

1. Na závěr můžete použít střelmý rituál přijetí nebo denní úklid či rituál přijetí (viz cvičení 2), a posílit tím účinek cvičení.

Všímejte si, jak se vaše pocity změnily po provedení rituálu.

Moje pocity poté, co jsem udělal(a) střelmý rituál přijetí (nebo denní úklid, rituál přijetí):

### Cvičení 4

### 10 důvodů, proč je dobré, že mě **druzí** nerespektovali

Vraťte se znovu ke svému zážitku, kdy vás druzí lidé nerespektovali. Snažte se z něj vytěžit co nejvíc dobrých věcí (darů, požehnání), za které můžete být vděční. K tomu vám pomůže, když se sami sebe budete ptát:

* Čemu mě tato situace naučila?
* Co dobrého mi tato situace přinesla?

Najděte deset důvodů, proč je pro vás dobré, že vás tenkrát druzí nerespektovali. Zapište si tyto důvody a rovnou vyjádřete vděčnost za každý z deseti darů – požehnání, kterých se vám tímto zážitkem dostalo.

Příklad: můj zážitek z kurzu asertivity, kdy mě druzí lidé neposlouchali a lektorka nepodpořila:

1. *Děkuji za tento zážitek, protože jsem mohla líp poznat jiné lidi, vystoupit ze své bubliny a pocvičit se v přijímání a respektování toho, že druzí jsou jiní, mají jiné zájmy a jiné hodnoty a že je to tak v pořádku.*
2. *Jsem upřímně vděčná za to, že jsem se pod lektorčiným vedením necítila bezpečně, protože jsem si uvědomila, že já takhle s lidmi pracovat nechci. Pomohlo mi to ujasnit si, jak chci k lidem přistupovat já.*
3. *Děkuji za tento zážitek z kurzu, protože byl jedním z impulsů, abych kurz veřejně recenzovala a vyzkoušela si i přes silný nátlak lektorky stát za svým názorem. Neskutečně mě to posílilo.*

(...)

Mých 10 důvodů, proč je dobré, že mě druzí nerespektovali:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Podle Rhondy Byrne, Kouzlo, Euromedia Group – Ikar, Praha 2013, s. 235–239

K tématu „jak najít něco dobrého úplně ve všem“ doporučuji filmy:

Pollyanna (2003) https://www.csfd.cz/film/47835-pollyanna/prehled/

nebo starší Pollyannu (1960) <https://www.csfd.cz/film/17724-pollyanna/prehled/>

### Moje poznámky