

Čtyři kroky k rovnováze

- proces -

Tento krátký proces se hodí jako „první pomoc“ v emocionálně náročných situacích. Pomůže vám rychle „zchladit hlavu“ a vrátit se do klidu.

Proces sestává ze čtyř jednoduchých vět:

- 1. Podívej, co jsem vytvořil/a!**
(převezmeme za situaci odpovědnost)
- 2. Uvědomuji si své pocity a posuzování, a mám se přitom rád/a.**
(uznáme „nedokonalost“ svého lidství)
- 3. Jsem ochotný/-á vidět v této situaci dokonalost.**
(vyjádříme ochotu vnímat situaci jinak)
- 4. Rozhoduji se pro sílu klidu.**
(postavíme se pevně na zem a dodáme si vnitřní sílu)

Naučte se tyto čtyři větičky **nazpaměť** a použijte je ihned, když vás něco nebo někdo „rozhodí“ - nejlépe **nahlas**, a není-li to možné, tak v duchu. Budete překvapeni výsledkem.

Tuto verzi o velikosti platební karty si můžete vystříhnout, zalaminovat a vložit do peněženky:

- 1. Podívej, co jsem vytvořil/a!**
- 2. Uvědomuji si své pocity a posuzování, a mám se přitom rád/a.**
- 3. Jsem ochotný/-á vidět v této situaci dokonalost.**
- 4. Rozhoduji se pro sílu klidu.**

Uvádí se, že proces **Čtyři kroky k rovnováze** je celosvětově nejpoužívanějším nástrojem Tippingovy metody. Ať i vám přinese hodně užitku.

Čtyři kroky k rovnováze

- komentáře -

Opakujeme - věty říkejte nejlépe nahlas, a není-li to možné, tak v duchu.

První krok: **Podívej, co jsem vytvořil/a!**

Tento výrok nám připomíná, že jsme tvůrci své vlastní reality. Dovolte mu, aby se doslova usadil ve vašem těle.

Tím, že si řekneme "Podívej, co jsem vytvořil/a!" svému tělu sdělíme „Vytvářím okolnosti svého života, abych se z nich učil/a a rostl/a. Proto i tato situace musí mít nějaký hlubší smysl, i když jej teď vůbec nedokážu rozeznat.“

Uvědomíme si, že jsme součástí toho, co se děje. Aniž bychom se obviňovali, trestali nebo odsuzovali, převezmeme zodpovědnost za to, co se v našem životě právě odehrává.

Je-li to v dané situaci možné, zhluboka se nadechněte, a hlasitě (s rezonujícím povzdechem) vydechněte.

Druhý krok: **Uvědomuji si své pocity a posuzování, a mám se přitom rád/a.**

Tento výrok nám umožní s láskou přijmout naši lidskou "nedokonalost". Dáváme si jím svolení, mít a cítit všechny pocity, spojené s událostí, o kterou se jedná.

Jako lidé automaticky přiřazujeme ke každé situaci klubko vlastních interpretací a posuzování. Ty jsou naší součástí a tím, že si to připomeneme, zůstaneme ve spojení s děním v našem těle a mysli. Dostaneme se do "přítomného okamžiku" a tím se začne měnit naše energie.

Je-li to v dané situaci možné, opět se zhluboka nadechněte, a hlasitě (s rezonujícím povzdechem) vydechněte.

Třetí krok: **Jsem ochotný/-á vidět v této situaci dokonalost.**

Pravděpodobně právě nevidíte, co by na této situaci mělo být dokonalého. Ale možná že v sobě začínáte cítit alespoň náznaky ochoty připustit, nebo ochoty otevřít se možnosti, že by určitá dokonalost v této situaci mohla být, až už tomu rozumíte, nebo ne.

Pokud v sobě alespoň kousíček této ochoty dokážete najít, pokývejte hlavou na znamení, že tomu tak je.

Je-li to v dané situaci možné, zhluboka se nadechněte a naberte tak do sebe tuto svou ochotu; potom zcela klidně a pomalu vydechněte.

Čtvrtý krok: **Rozhoduji se pro sílu klidu.**

V okamžiku, kdy jsme v sobě našli ochotu přijmout danou situaci jako dokonalou, se uvnitř v nás rozhostí klid. Získáme tím sílu, kterou potřebujeme, abychom mohli přijmout naše pocity a být schopni uvědoměle jednat ve světě, který nás obklopuje.

Je-li to v dané situaci možné, několikrát se zhluboka nadechněte a vydechněte. Při nádechu do sebe nabírejte sílu tohoto rozhodnutí. Přitom si možná povšimnete, že se vaše tělo uvolňuje a začíná se naplňovat pocitem klidu, vyrovnanosti a vnitřní síly.

Pokud v sobě klid a sílu vnímáte, můžete pokývat hlavou, že tomu tak je.