

# PRVNÍ POMOC PŘI VKRÁDAJÍCÍCH SE MYŠLENKÁCH

To si tak stojíš třeba u pokladny ve frontě, kupuješ si něco dobrého, máš skvělou náladu. A zčistajasna se objeví. Neohlášeně a vždy připraveny ti pokazit klidně i celý den.

Ty otravné vkrádající se myšlenky, které k nám do hlavy lítají pořád dokola. Zbytečné, nepotřebné, nesmyslné. Je to občas jak parazit, kterého se ne a ne a ne a ne a ne a ne zbavit.

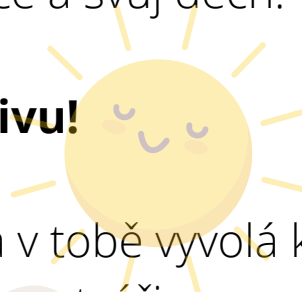
Většinou jsou to myšlenky, které v nás nevyvolávají zrovna příjemné pocity. Myšlenky, které nám jsou prostě úplně k ničemu, akorát nám kazí den. A které už si nezaslouží místo v naší hlavě a v našem životě. 😎

Tak přesně na takové mám jednu pomoc!

Každé ráno ještě předtím, než vstaneš, tak si polož ruku doprostřed hrudi,  
tam sídlí tvoje duchovní srdce.

A zhluboka se do něj několikrát nadechni.  
Zkus vnímat jenom tlukot srdce a svůj dech.

**Ach, další den naživu!**



A pomysli na jakoukoliv věc, myšlenku, která v tobě vyvolá krásný hřejivý  
pocit a vykouzlí ti úsměv na tváři.

Zapátrej v paměti a v srdci.

Může to být úplně cokoliv. Třeba vděčnost za to, že ti bije srdce a že můžeš  
prožít další den nebo i jakákoliv materiální věc, se kterou máš v plánu si  
udělat radost. Nebo třeba smích malého miminka (to je můj favorit).

Cokoliv co ti zaručeně rozradostní srdce.

A do toho krásného pocitu v srdci se prodýchej. A nezapomeň se usmívat.

**Ukotvi si v srdci tady ten pocit, bude se ti během dne hodit!** 😊

Vzpomeň si pak na tuhle myšlenku kdykoliv budeš potřebovat první pomoc  
v případě, že ti do hlavy přiletí zase nějaká parazitující myšlenka.

Není totiž možné myslet na víc myšlenek najednou. A tak ještě předtím, než  
se ti tam ta parazitující stihne usadit a napáchat škodu, tak ji rychle nahradíš  
tou svou hřejivou, kterou máš v záloze.

A hřejivá pak bude přitahovat další a další na podobné vlně.

Anebo si tu myšlenku můžeš vybavit kdykoliv budeš chtít zlepšit náladu.

Prostě přístup k radosti máš vždycky po ruce!

Já si to představuju jako takovou hru s naší hlavou.


Ona nám pinkne nějakou myšlenku a teď je na nás, jestli ji přihrajeme zpátky.

### **Máme vždycky volbu.**

Nemusím tu myšlenku chytit. Můžu ji ignorovat. A místo toho můžu hru rozehrát já s nějakou myšlenkou, se kterou bude radost si hrát a která mi zlepší den.

Občas bude hlava neodbytná a párkrát to ještě zkusí s tou otravnou myšlenkou, ale když se nedáme, tak se k nám nakonec vždycky přidá.

**Je to skvělá pomocnice, když nedovolíme, aby nad tou hrou převzala kontrolu ona.**

Protože úkolem naší hlavy není dělat nás šťastnými, to už je naše práce. 

Je to jenom jeden z mnoha a mnoha nástrojů, který můžeme použít, aby se nám líp žilo.

Ale je to proces, jako všechno. A tak hlavně na sebe buď hodná, jo?

Každá neodpinknutá otravná myšlenka se počítá! I kdyby měla být jedna za týden.

*S láskou, Veru *