

# VZTEK

## A CO S NÍM

---

### ***JAK ZACHÁZET SE VZTEKEM EFEKTIVNĚ***

Vztek je nepříjemná, silná a složitá emoce. Když zaplaví tvou bytost, nejraději bys ho asi co nejdříve někam zatlačil a zasunul. Nebo se možná pokoušíš ho ignorovat a zapomenout. Jindy třeba hledáš rychlou a snadnou úlevu, bez ohledu na to, že tvé pocity jsou zkreslené a nepřiměřené situaci a bez ohledu na nevinný terč tvého vzteku – jen když si můžeš ulehčit od hrozného pocitu ve svém nitru. Tímto způsobem však nezacházíš se svým vztekem efektivně, ale zvyšuješ jeho destruktivní potenciál.

### ***MÍT SVŮJ VZTEK RÁD***

Nabízíme ti pár výstižných a srozumitelných tipů, abys mohl svého vzteku využít k lepšímu sebepoznání. Abys ho proměnil v energii vedoucí k pozitivní změně. Vztek tě totiž nesmí vést k pocitu bezmoci, poraženectví a strnulosti. Můžeš se pokusit „mít svůj vztek rád“. Pomůže ti vymodelovat krásu tvé duše.

## **VZTEK JE BOŽÍ DAR...**

\* Je to část podstaty tvého lidství, reakce, kterou potřebuješ, abys přežil a rozvíjel se fyzicky i emocionálně. Používej svůj vztek, abys chránil a zachoval své pravé já.

\* Možná, že ses naučil vyhýbat se vzteku, popírat ho nebo potlačovat. Přijmi ale svůj vztek jako emocionální skutečnost a jako nástroj, který můžeš použít pro osobní proměnu.

\* Identifikuj spouštěč svého vzteku, ujasni si, co se děje. Jsou porušována tvá práva a hranice nebo práva a hranice jiných? Děláš ústupky nebo přestáváš být sám sebou? Jsou ignorovány tvé potřeby, sny, vlohy?

\* Vztek je někdy tak intenzivní, protože se vlastně zabývá minulými situacemi víc než přítomnými. Když se zdá, že tvůj vztek je neúměrný tomu, co ho zdánlivě vyvolalo, pátrej v minulosti. Možná, že v sobě nahromadil vrstvy potlačeného, popíraného a přehlíženého vzteku.

\* Podobně jako laser může být vztek silou destrukce nebo uzdravení. Záleží na tom, jak se použije. Nesprávně použitý vztek může zničit vztahy. Použije-li se však efektivně, může umožnit uzdravující změnu.