

KDYŽ JE ČLOVĚKU ZE VŠEHO DO BREKU

Kdyby se tak člověk dokázal naučit, jak se nedat tak snadno zranit! Přicházejí dny k uzoufání. Jako bychom už lezli na nervy celému světu. Je jasné, že každý občas udělá chybu. Jenže od nás ji okolí vnímá dvakrát třikrát hůř. Občas by člověk doslova brečel.

„JAK MŮŽU BÝT TAKOVÝ ?!!!“

Podívejte se jednou sami na sebe. Jak to s vámi vypadá, když něco zpackáte? Začnete se okamžitě zahrnovat výčitkami? A stává se vám často, že shazujete sami sebe na veřejnosti? Možná jste v hloubi duše skutečně přesvědčeni: tohle všechno jsem si zasloužil, ty křivé pohledy, ty štiplavé odpovědi, tu jedovatou kritiku.

Pokud je to tak, pak se vám skutečně i ta nejnevinnější poznámka vypálí hluboko do duše. Dokáže vás zranit každý, protože věříte každému, kdo si dovolí pohrdavou poznámku na váš účet. A možná dokonce čekáte, že se k vám druzí budou chovat neuctivě, protože nedokážete vidět sebe samé jako lidi zasluhující lásku.

ALE JÁ JSEM

LÁSKYHODNÝ ČLOVĚK!

„Miluj bližního jako sebe, jako sebe samého“
přikazuje Ježíš. Jinými slovy: Prokazuj dobro stejně rád
druhým jako sobě. Je to velice praktická a jasná
směrnice pro správný život. Protože laskaví k sobě
dokážeme být jen tehdy, když považujeme sami sebe za
láskyhodné lidi.

Kdyby vám to mělo připadat těžké, navrhuji vám
následující: alespoň zkuste dělat, jako by to tak bylo.
Chovejte se k sobě jako k někomu, koho milujete.
Dopřejte si odpočinek a potěšte se něčím pěkným,
třeba vaší oblíbenou hudbou, zamilovaným jídlem nebo
krásnou květinou. Pak si ještě položte otázku: Co se mi
dosud v životě povedlo? Co umím zvlášť dobře? Co se
mi na mně líbí? A kdo mě má mimořádně rád?

Jsou to jen takové drobné triky. Ale dokážou
člověku pomoci, aby občas přeslechl nějakou tu urážku
nebo aby vnímal bezohlednost jen zpola tak zlou. Vždyť
ve skutečnosti jste láskyhodný člověk.

Se svolením převzato z knihy: Notker Wolf, Andělé
v kurzu, kterou vydalo Karmelitánské nakladatelství
www.kna.cz. Redakčně upraveno.

Více k tématu: www.vira.cz/sebeprijeti