

JAK ZACHÁZET S EMOCEMI?

Jsem doma s dětmi a občas reaguji skutečně podrážděně a přehnaně. Porad'te mi, co s tím.

Nesnažte se své emoce kontrolovat.

Na to, abyste je dokázala mít neustále pod kontrolou, byste totiž spotřebovala příliš mnoho energie. Měla byste se však na ně pořádně podívat a zapříst s nimi rozhovor. Zkuste zjistit, co vám chtějí sdělit. Pokud zareagujete na své děti příliš bouřlivě, prozkoumejte podrobně okolnosti, za kterých se to stalo. Pokuste se zjistit, co vaše přehnané reakce nejčastěji spouští. Co vás na chování dítěte tolik rozčílilo?

Možná jsou silná hnutí mysli zrcadlem vaší duše. A vy díky nim dostanete příležitost lépe se poznat. Možná vaše silné emoce povedou zpátky ke zkušenostem z dětství, odhalí strach z dalšího zranění.

PŘEMRŠTĚNÉ REAKCE POUKAZUJÍ NA NAŠE STINNÉ STRÁNKY...

Přemrštěné reakce poukazují na naše stinné stránky. Dítě nám připomene, co jsme v sobě potlačili.

Někdy vám vaše reakce prostě prozradí jen to, že nejste pevně zakotvena ve vlastním nitru. Vyhnaly vás z něj vnější okolnosti. V takovém případě bude vaším úkolem vrátit se zpátky do svého nitra prostřednictvím modlitby, ztišení. Někdy pomohou i určité návyky. Požehnejte například ráno svým dětem. Začnete tak na ně hledět jinýma očima. Mnohé z toho, co pak provedou, vás už nebude tolik rozčilovat. Dokážete tomu klidně přihlížet. A nebudete se hned rozčilovat. Přitom je ovšem důležité, abyste na sebe nekladla přehnané požadavky.

Potřebujete spoustu trpělivosti sama se sebou. Můžete ale přijmout každodenní život včetně silných emocí jako školu sebepoznání a osobního zrání. Vždycky se učíme pokusem a omylem. Proto klidně můžete občas prudce zareagovat. Ale pak svůj výbuch svěřte v modlitbě Bohu.

Před Bohem totiž nejlépe poznáte,
jaká je vaše nejhlubší touha.