. 3. Stres a neefektivní způsoby na jeho utišení – 16.11.2020

Předcházející část: Stres a jeho působení.

Záznam třetího on-line meetingu z 16.11.2020 na téma: Stres a neefektivní způsoby na jeho utišení.

Video obsahuje tyto texty:

HONZA:
– rekapitulace témat z minulého týdne, k tomu dotazy.

– z Letting go pokračujeme, jak nás svět naučil, a to velice neefektivně, jednat se stresem.

– důležité je, že všechny věty, které tady při čtení odezní, jsou překladem z různých děl Dr.Hawkinse.

– Opakování, ale správné opakování, je matkou moudrosti, takže Peter nám zrekapituluje věty z předcházejících třech on-line setkání.

Peter:

– rekapitulace trech vet:

26oct – Všetok strach je ilúzia a ja to bezpodmienečne viem,

02nov – všetky myslenky sú kladením odporu k tomu čo je,

09nov – stres vzniká nesúladom môjho vzorca s tým, čo pozorujem. (*zdanlivá* realita),

Všimol si niekto niečo z týchto viet v dennom živote? Diskuse iba o tem.

Pouze pak Julo by neco rekl k dání tech trech vet do souvislosti.

JULO:

Ako sme minule povedali, stres vyplýva z nesúladu nášho vzorca tým, **čo by malo** podľa nás byť ——s tým **čo je** akože naša realita, teda s tým, čo pozorujeme. To, čo vnímame v nás vyvoláva pocity, ——a to na základe našich naakumulovaných predošlých skúseností, ktoré sme nadobudli od počiatku až po túto sekundu. Vzápätí tieto pocity generujú myšlienky, ktoré, ako vieme zo stretnutia z 02nov, sú kladením odporu k tomu, čo je. Paradoxne si všimnime, že ani jedna myšlienka či fakty nás nebolia. Myšlienky nekričia o pomoc, myšlienky iba sú. Májú nejaký obsah ktorému mi pripisujeme význam. Nás teda nestresujú myšlienky, ale ich obsah, ktorému dávame obrovský význam, ktorý spracovávame, ako vieme zo stretnutia z 09nov, podľa nášho zoznamu, ako sa k nám majú ľudia správať, aby sme **my** boli v pohode. **Duchovný vývoj spočíva na postupnom obmäkčení, zmiernení a v konečnom dôsledku vymazaní,**

tohoto nášho nekonečne dlhého zoznamu.

Ešte raz, stres máme z pocitov a nie z myšlienok.

MIREK: Český překlad, Letting Go, kapitola 2, odstavec 5, poslední 2 věty + celé další 3 odstavce.

Nejsou to myšlenky nebo události, co je bolestné, ale pocity, které je doprovázejí. Myšlenky samy o sobě jsou bezbolestné, ne ovšem pocity, ze kterých vycházejí!

Je to právě tlak potlačených pocitů, který vyvolá myšlenky. Jeden pocit, například, může v průběhu času vytvořit doslova tisíce myšlenek. Připamatujme si například jednu bolestnou vzpomínku, nějaký strašný žal z rané doby života, který jsme kdysi skryly a stale je v nás skrytý. Všimněme si všechna ta léta a léta našich myšlenek, spojených s touto konkrétní událostí. Kdybychom se mohli vzdát tohoto bolestného pocitu, ze kterého tyto myšlenky vznikly, všechny tyto myšlenky se by se okamžitě rozplynuly a my bychom na tuto událost zapomněli.

Toto zjištění je v souladu s vědeckým výzkumem. Gray-LaViolettova vědecká teorie integruje psychologii a neurofyziologii. Jejich výzkum prokázal, že pocitové naladění zabarvuje myšlenky i paměť (Gray-LaViolette, 1981). Myšlenky jsou uložené v paměťové bance podle různých odstínů pocitů, s těmito myšlenkami spojenými. Proto když od nějakého pocitu upustíme, necháme ho být, osvobozujeme se ode všech myšlenek s ním spojených.

Je velmi cenné vědět, jak nechat být, čili odevzdávat všechny pocity, protože jakýkoliv pocit, do jednoho, je možné kdykoliv a kdekoliv v jediném okamžiku nechat být a že je to možné dělat nepřetržitě a bez námahy.

HONZA:

Jak nás svět naučil, a to velice neefektivně, jednat se stresem? Každý z nás si to zkusil na sobě. Dávejte pozor, jestli v tom, co teď budeme probírat, se poznáte, a to alespoň v jednom z následujících třech způsobech, o kterých nám řekne Juraj a Katy. Zdůraznuji, že na příštím setkání si řekneme, jak s tím jednat podle Hawkinse.

JURAJ: Nie Hawkinsovský prístup, ináč povedané ako koná 99.9% ľudí, ktorí nepraktizujú Hawkinsa:

1. Naše nechcené pocity vedome a nevedome potláčame a keď nadobudnú nevydržitelný tlak tak od tohoto tlaku z týchto našich **pocitov si ulevujeme** tak, že nejaké dianie nazveme „situáciou“, ——- a nahovoríme si, ——- že táto **situácia má v sebe tento nechcený pocit** ——- a ona je tomuto nášmu pocitu na vine a je **jej zdrojom**!!!!!!!!!! Takúto taktiku požívame nekonečne krát za deň, lebo v nás je nashromaždeného toľko strachu a viny, z toho, že tieto pocity vlastne máme. A mimochodom aj tak nevieme čo s nimi. V diskuzii, na konci, môžeme uviesť príklady.

HEDVIKA: Český preklad, Letting Go, kapitola 2, Životní Události a Emoce, celý odstavec 3

Když tlak vědomě nebo nevědomě potlačovaných pocitů přesáhne stupeň, který je jedinec schopný snášet, mysl vytvoří událost ´tam venku´, kterou použije na ulevení si od svého tlaku. …. Například, že člověk se spoustou potlačovaného smutku bude nevědomky vytvářet ve svém životě množství smutných událostí. Úzkostný člověk bude vyvolávat hrozivé události; zlostný člověk bude obklopený okolnostmi, vzbuzujícími hněv, a pyšného člověka budou neustále urážet. Jak řekl Ježíš Kristus: „Proč vidíš třísku v oku bratra svého a trám ve svém vlastním oku nevidíš? “ (Matouš 7:3) Všichni velcí Mistři ukazují směrem dovnitř.

JURAJ:

2. Od tlaku z našich **pocitov si ulevujeme** tak, že **ich projevíme**. —— Niečo ako **„Ja im ukážem!“.**

HEDVIKA: Opět Český preklad, Letting Go, kapitola 2, Pocity a mentální mechanizmus, bod 2, první veta + Poslední odstavec v téže části.

Tímto mechanismem je od emoce ulevováno slovním projevem, řečí těla a předváděním se v neutuchajícím množství našich venkovních projevů, například poťukání si po čele, nebo účastí na pouličních demonstracích.

Když své negativní pocity vychrlíme na ostatní, vnímají to jako útok a na oplátku jsou nuceni svoje emoce vědomě potlačit, projevit, nebo před nimi uhýbat: takže projevování negativity vede k zhoršování a k ničení vztahů. Daleko lepší alternativou je převzít odpovědnost za své pocity a neutralizovat je. Pak jsou k dispozici pro vyjádření jen pozitivní pocity.

JURAJ:

3. Od našich **pocitov si neulevujeme,** ale si pre seba vyrobíme nejakú aktivitu za účelom, aby sme na pocit zabudli, čím ho dočasne potlačíme a samozrejme že si od neho neskôr ulevíme podľa bodu 1 a bodu 2, čo bolo potlačenie pocitu a jeho zvalenie na situáciu. (bod 1)—— alebo vybuchnutie (bod 2).

HEDVIKA: Opět Český překlad, Letting Go, kapitola 2, Pocity a mentální mechanizmus, bod 3, první odstavec + poslední věta 2. odstavce.

Uhýbání před pocity je snahou vyhýbat se jim prostřednictvím rozptýlení. Toto unikání je páteří zábavního a alkoholového průmyslu a je i cestou workoholismu. Unikání a vyhýbání se vnitřnímu uvědomování je sociálně tolerovaný mechanismus. Můžeme uhýbat před svým vnitřním já a bránit se svým pocitům bezpočtem aktivit, z nichž mnohé se potom, když zesílí, mohou nakonec stát závislostí.

Proto všechny ty nepřetržité horečnaté aktivity: neustálé společenské styky,

hovory, psaní textových zpráv, rozmlouvání, přehrávání hudby, workoholismus, cestování, vyhlídkové zájezdy, nakupování, přejídání, hazardní hry, chození do kina, polykání pilulek, užívání drog a koktejlové párty.

JULO: Úloha na tento týždeň, ktorú ale nikto nebude kontrolovať, iba vy sami:

Skúste sa prichytiť pri tom, ako hľadáte, niečo alebo niekoho na čo zvaliť svoj negatívny pocit. (neustále vyhľadáváte zámienky, ako kovboji v salone, lebo ako radar). Hovoriť si: „Hľadá sa situácia.“.

HONZA: …. to by tak bylo …. nejdřív otázky na 3 body …. příklady k bodu 1 (to samé jako úloha na tento týden).

… jiné dotazy….

Záznam z on-line setkání – přeuloženo na rumble.com

Následující část: Stres III – jak Dr. Hawkins doporučuje jednat se stresem.