

W zdobywaniu OPANOWANIA  
najlepiej liczyć na Jego pomoc.

W krytycznym momencie,  
gdy mamy potrzebę wybuchnąć,  
trzeba wołać o Jego ratunek.

Co jest naszym obciążeniem? Jeśli nie nasze złe samopoczucie, „humory” i nastroje, czasem trudne wydarzenie czy zachowanie kogoś „obok”? Wtedy dobrze odłożyć „na bok” nasze emocje, by nie wyładować ich na kimś, kogo zupełnie nie dotyczą.

Czy pamiętacie, o jaki element ekwipunku chodzi? Podpiszcie przy nim, co należy z niego wyjąć, by nie był takim ciężarem?

Czekan jest jak osoba, na którą zawsze można liczyć, by podzielić się z nią trudnym doświadczeniem. Której można powiedzieć o swoich małych zwycięstwach i czasem zbyt dużych upadkach. Jest oparciem i może służyć pomocą. Choć warto pamiętać, że jej zadaniem nie jest rozwiązywanie wszystkich naszych problemów. Chce być jednak przy nas blisko, by dodawać nam sił! Co to za osoba?

„Po wybuchu” naszych negatywnych emocji dobrze jest „chwycić się” jednego niezawodnego słowa, które pozwala nam wędrować dalej z drugim człowiekiem i które otwiera nowe horyzonty naszych relacji.

Jakie to słowo?

W zdobywaniu OPANOWANIA, rzecz ciekawa, może nam pomóc nasz własny oddech. Tak on! Gdy rosną w nas emocje warto posłuchać przez moment swojego ciała. Napełnijcie płuca całkowicie, po czym je opróżnijcie. Nie mówicie w tym czasie nic, nie reagujcie, niech wasze ciała się odprężą. W tym momencie dzieją się ważne rzeczy, dotleniamy nasz mózg, który pomoże nam nabrać dystansu do tego, co rodzi w nas złe emocje i zareagować w spokoju. Co zatem jest naszą duchową odzieżą termiczną?

Jest taka umiejętność, która pomoże „wczuć się w drugą stronę” i ostudzi nasze własne emocje.

Warto zastanowić się, czy my chcielibyśmy znaleźć się na jej miejscu, słyszeć przykry ton głosu, widzieć gniew i złość. Czy nie warto zmienić sposobu rozmowy lub zwyczajnie odłożyć ją na inny czas? Może ta „druga strona” też nie jest gotowa do konfrontacji.

O jaką umiejętność chodzi?