

MYŠLENKY NA MĚSÍC ČERVENEC



ANNA BISSIOVÁ



VŠEMOCNÉ EMOCE?

- jak poznat a zvládat vlastní emoce

Vydalo nakladatelství Paulínky 2014

1. Pravá radost pramení z toho, že člověk ztrácí a rozdává se.
2. Jak vypadá tvůj vnitřní svět? Je pustý a prázdný, nebo obydlený tvářemi, na kterých ti záleží?
3. Můžeme být skutečně otroky svých emocí, ale také jejich pány, protože jsme schopni poznávat je, pojmenovávat a vhodně s nimi nakládat.
4. Radost je prostředím, v němž se rodí a roste láska. Ta láska, kterou přijímáme, i ta, kterou dáváme.
5. Kolik času věnuješ denně „pohledu do sebe“?
6. Člověk je stvořený k tomu, aby hledal a směřoval k něčemu, co ho přesahuje.
7. Jsme stvořeni pro Boha a naše srdce je nepokojné, dokud nespočine v Bohu.
8. Zralost spočívá v rozhodování o tom, jak naložíme se svými emocemi, a v schopnosti uskutečňovat naše rozhodnutí.
9. Jsi vnímavý ke zdravému neklidu, který tě pobízí k tomu, aby ses nespokojil s průměrností, ale hledal smysl života?
10. Hodnota lidské osoby je dána již tím, že člověk existuje.
11. Bez druhých nelze žít. Znamená to ale, že nelze žít bez zápasu s druhými.
12. Kdo otevře své ruce, vidí, jak k němu plynou nečekané síly. Čím víc se ochuzuje, tím víc narůstá jeho bohatství.
13. Prožíváš-li zklamání, kladeš si někdy otázku, co děláš pro změnu svého života a jak se stavíš ke skutečnostem, které nelze změnit?
14. Lékem na prázdno není snazší život, nýbrž víc námahy.
15. Smích je projevem nadhledu. Představuje schopnost poodstoupit od sebe samého a nedělat drama ze své zranitelnosti.
16. Jsme stvořeni proto, abychom milovali.
17. Radost nikdy není cílem, ale vždy pouze účinkem. Radost není produktem našich skutků, nýbrž darem, který pramení z lásky.
18. Každý z nás je plně zodpovědný za svou osobnost i za svůj vnitřní svět.

19. Naším domovem není místo, kde bydlíme, nýbrž místo, kde milujeme a jsme milováni.
20. Člověk, který zdržuje dar, uvěznuje sám sebe.
21. Kdo chce zachránit svůj život, musí ho darovat. Jen tak zakusí radost, která je trvalá, neboť se raduje ze štěstí milovaných osob.
22. Člověk nemůže uniknout před Božím pohledem, a když se snaží před ním skrýt, skrývá se před sebou samým.
23. Ať má člověk jakýkoliv úspěch, ať si jakkoliv užívá, ať jsou jeho moc a jeho výsledky jakkoliv velkolepé a ohromné, jeho život nikam nevede, dokud nezaslechne Boží hlas, který ho hledá.
24. Nemůžeme se označovat za bratry a sestry a zároveň prožívat vztahy, v nichž převládá agresivita.
25. Schopnost zříkat se je jedním ze základních kritérií hodnocení zralosti osoby a její schopnosti zvládat svůj emoční svět.
26. Nestačí jen věci pochopit a pojmenovat. Musíme se rozhodnout, co uděláme s tím, co prožíváme.
27. Nemůžeme být plně lidmi, jestliže nenasloucháme svému nitru.
28. K tomu, abychom dovedli regulovat moc emocí, je především nezbytné získat od nich odstup a podrobit je rozumovému hodnocení.
29. Pouze z lásky k sobě samým, k druhým a k Bohu je možné překročit svou vlastní zkušenost a překonávat zranění, urážky, zármutek a těžkosti.
30. Rozpoznat, vyslovit, přijmout druhého, převzít zodpovědnost – toto je cesta uzdravení, která člověku pomáhá nejen přijmout zranění, ale prožívat je také jako dar a příležitost k růstu.
31. Pouze ten, kdo se umí stát zranitelným, dokáže být nablízku druhým a ošetřovat jejich rány.

Myšlenky byly sestaveny v Pastoračním domě Velehrad v Itálii ve spolupráci s Arcibiskupským gymnáziem v Kroměříži.