Shift-Centrum
SHIFT YOUR MIND

Emoční svoboda

Co to je emoční svoboda.
Proč potřebujeme emoční svobodu.
S čím souvisí emoční svoboda.

Způsob, jak jsme schopni uplatnit všechny své vědomosti a své zkušenosti v praktických životních situacích, v reálných pracovních či partnerských vztazích je odrazem naší tzv. **emoční inteligence (EQ)**
, která je pro náš praktický život jednou z nejdůležitějších hodnot, protože co je někomu platná jeho matematická genialita či vysoká odbornost v jakémkoliv oboru, pokud ztroskotá na mezilidských vztazích, na schopnosti postarat se o sebe v praktických záležitostech, na schopnosti jednat, vyjednat a prosadit, zvládat stresové a mimořádné situace, dovolit sám sobě něco, uchránit své hranice, prostě uplatnit svůj potenciál v reálném životě.

Emoční inteligence je však jen jedním z výrazů naší **EMOČNÍ SVOBODY**. Emoční svoboda je více, než emoční inteligence, je to vědomý stav naši mysli, našeho nitra, je to pocit v nás, je to volný prostor v nás – svobodný prostor pro život ve všech svých projevech. Emoční svoboda není rozhodně svobodou „od emocí“, tedy není to svoboda v popření emocí samých. Emoční svoboda není od ničeho či nikoho vymezena a není to ani svoboda v emocích vůči okolnímu světu, protože například „vylít na druhého člověka kýbl svých nezvládnutých emocí“ není tou pravou svobodou. Je spíše svobodou PRO jakékoliv emoce, tam kde je to odpovídající situaci. Je to však také vědomý stav „vidět a cítit sebe i druhé ve svých slabostech i ve své síle, ve svých motivech a mít proto
možnost svobodně jednat, reagovat a vyjádřit se
, ať už s projevením emoce či jejím neprojevením. Zvýšená
emocionální vnímavost
neznamená větší emoční labilitu naší osobnosti, ale ba právě naopak –
emoční stabilitu
! Toto je důležité si uvědomit a nebát se vlastních pocitů, nesnažit se je potlačovat či držet pod pokličkou, protože v tom případě nás emoce
ovládnou zevnitř
a budou

ovlivňovat vše co děláme
. Pokud se člověk musí snažit jen kontrolovat své emoce, tak není svobodný ve svém jednání a rozhodování. Pokud se ale člověk naučí cítit a včas reagovat na své pocity a vnitřní motivy, tak předejde nekontrolovatelným, nevítaným či nevhodným emočním projevům či tzv. „somatizaci“ neboli přenesení psychických problémů do problémů fyzického těla (nemoci, zdravotní problémy...) a naopak má svobodu své pocity a potřeby ventilovat tehdy a tam, kde je toto vhodné a prospěšné. Pak se za své projevy emocí nemusí stydět, ať jsou jakékoliv, ba právě naopak, tyto projevy se stávají
projevem jeho síly a lásky v něm.

Naše emoční svoboda velmi úzce souvisí s naší zdravou **sebedůvěrou**. Obě tyto hodnoty v nás totiž rostou jen ve vzájemné závislosti. A pokud roste naše sebedůvěra a emoční svoboda, tak v nás může růst a projevovat se naše životní
síla
- naše seberealizace, což přináší pocit
naplněnosti
, spokojenosti a úspěchu a ten je zase předpokladem pro náš jakýkoliv projev
lásky
.

Bez toho totiž, že bychom se **nejdříve „naplnili“ sami**, nemáme co dát ani komukoliv druhému. Pochopitelně teď nemluvím o hmotných darech, i když i za těmi je vždy něco více, než jen finanční hodnota. Jen z „plného“ jde skutečně dávat, jinak bude motivem našeho „dávání“ nějaká podmíněnost, nějaký zisk (třeba i velmi nesobecky či oduchovněle vyhlížející).
Pokud nevěnuje člověk dostatek pozornosti na uspokojení svých vlastních potřeb, nevěnuje čas sám sobě, tak nemá ani co doopravdy dát druhým
, i když paradoxně si může myslet, že se jen rozdává pro druhé.
A tak skrytě rozdává to, co má – tedy touhu po uznání, pocit viny, pocit oběti či nadřazenosti nebo vlastní nespokojenost a nenaplněnost,
jinými slovy
rozdává a rozšiřuje vlastní deficit
. Toto je často vidět např. v partnerských vztazích. Pokud např. neposkytne muž své partnerce dostatek prostoru pro její realizaci a naplnění potřeb, tak nikdy nemůže od ní dostat zpět to, co by mu jinak mohla dát. Čím více ji chce omezovat a kontrolovat, více ji vlastnit, tak paradoxně tím méně od ní dostane a více bude nespokojen. Nebo pokud si žena v manželství nedovolí věnovat dostatek času sama sobě a tzv. se obětuje pro rodinu, partnera, děti či rodiče, tak nemá doopravdy co dát ani těmto nejbližším a pravděpodobně nikdy nedostane zpět odpovídající ocenění a nebude ho ani cítit. Zůstane tak u svého, více či méně vědomého
pocitu oběti
. Pocit oběti je obecně jednou ze základních překážek jakéhokoliv osobní růstu a svědčí o nepřijímání vlastní odpovědnosti.

Velmi důležitou věcí, na které bychom tedy měli všichni **soustavně pracovat**, či lépe – kterou si potřebujeme **do volit a užívat si**, je naše **sebepoznání, zvědomění vší naší činnosti, našich pocitů, naší podvědomé motivace se změnou našeho myšlení vůbec**. Znalost sebe sama, svých pocitů a podvědomých motivů nám pak umožňuje adekvátně, efektivně a včas reagovat a jednat v různých životních i pracovních situacích. Znalost sebe sama rozvíjí naše vědomé jednání, které potřebujeme proto, abychom dovedli podchytit příležitosti a vyhnuli se nástrahám a problémům dříve, než se stačí nebezpečně rozvinout. Řešením většiny problémů je, že se potřebujeme **podívat na věci trochu jinak, z jiného úhlu pohledu**. Potřebujeme být natolik **vědomí** v tom, co děláme a **co cítíme**, abychom tuto **změnu**, toto **přepnutí naši mysli**, tento **SHIFT** byli schopni vůbec zaznamenat, využít či podnítit.

Známý propagátor a učitel *finanční svobody Robert T. Kiyosaki* tvrdí, **že znalost sebe a svých emočních reakcí je základním kamenem finanční prosperity a naopak naše potlačené a nevědomé pocity jsou předpokladem problémů, neúspěchů a nevyužitých příležitostí**. Potřebujeme tedy vždy něco více, než je jen všeobecné či finanční či odborně gramotné vzdělání.

Rovněž ve firemní praxi se stále více ukazuje, že různá školení často nepřináší požadovaný efekt, protože **získání určitých dovedností samo o sobě nezpůsobí tolik potřebnou změnu myšlení, vnímání a postojů zaměstnanců či managementu**. Na jedné straně tak stojí získané dovednosti a na straně druhé pak schopnost tyto dovednosti efektivně používat v praxi, v prostředí konkrétních vztahů a emocí. Efektivně znamená právě totiž nejen dovedně, ale i vhodně, dostatečně citlivě, ve správný čas, na správném místě a rovněž správným způsobem, protože se vždy jedná o vzájemnou interakci konkrétních a rozdílných osobností v rozdílných situacích ve firemním vztahovém systému. Člověk, který se nevyzná sám v sobě (ve svých pocitech, potřebách, cílech a tématech, který utíká od řešení osobních problémů, se bude těžko správně orientovat v pracovních vztazích a pracovních problémech, bude utíkat od řešení

konfliktů a problémových pracovních situací a těžko bude hledat svoji vlastní motivaci pro práci, natož pak motivaci pro druhé. Dále platí, že
pokud člověk nemá vyřešeny vztahové záležitosti se svou současnou i původní rodinou, tak je bude přenášet
(opět ať chce či nechce)
do svých pracovních aktivit.
Podobně je tomu samozřejmě i naopak s přenosy pracovními domů.

Pokud se člověk nevyzná ve svých pocitech, vnitřních motivech a potřebách, či je jen potlačuje, tak v sobě dává prostor pro růst vnitřní nespokojenosti a nenaplněnosti, což zásadním způsobem ovlivňuje nejen jeho **psychickou pohodu a jeho zdraví**, ale veškeré **partnerské vztahy** a v důsledku i všechny jeho
pracovně-finanční aktivity
.

V současném světě, stále se zrychlujícím, ve kterém stále roste počet situací a podnětů, které bombardují naší psychiku a testují naší **emoční stabilitu**, se stává soustavná **práce na vlastním sebepoznání stále více nutností**
a
projevem naší skutečné inteligence
.

.