

SEBELÁSKA NENÍ SOBECTVÍ

Možná vám jako dětem říkali, že sebechvála smrdí. Chceme vám říct, že to tak není. Naopak, umět se zdravě pochválit a ocenit za to, co se nám povedlo, co jsme zvládli a jací jsme, je jednou ze základních ingrediencí našeho spokojeného, šťastného a úspěšného života. Dalšími přísadami jsou úcta k sobě samému, důvěra v sebe sama a sebeláska. Mít se rád znamená být v míru sám se sebou, se svými přednostmi i stinnými stránkami a žít v souladu se svými hodnotami.⁸⁰

Možná jste byli vychováni v tom, že láska k sobě samému, tedy sebeláska, se rovná sobectví. Že musíte především myslet na druhé, a teprve potom na sebe. Že máte víc dávat než brát. Chceme vás ujistit, že sebeláska a vztah k sobě samému je základní hybnou silou pro spokojený a vnitřně svobodný život, do kterého patří také vytváření naplněných vztahů s ostatními. Dobrým prvním krokem pro to mít se rád je napojit se na sebe sama, vnímat své tělo a svoji mysl a rozhodovat se podle vnitřního kompasu tvořeného vlastními hodnotami.⁸¹ Sebeláska totiž neznamená „chtít pro sebe nejvíc“, sebeláska znamená naplnit svůj citový rezervoár a dělit se o něj s ostatními.⁸² Slovy dalajlamy: „Smyslem života je být šťastný a užitečný.“ Teprve tehdy, je-li naše potřeba lásky naplněna, jsme šťastní a můžeme být užiteční také pro ostatní.

Prostřednictvím jednotlivých kapitol této knihy vás podporujeme v tom, mít se rád, a víme a věříme, že každý den naleznete spoustu příležitostí se ocenit. Každý z nás je jedinečný a ukrývá v sobě neobyčejné množství pokladů. Máte je v sobě i vy.

V následující technice *Dopis sobě* své poklady objevíte. Napíšete v ní láskyplný dopis sami sobě, přesně takový, jaký byste chtěli dostávat každý den.

Dopis sobě

Naladění na téma

Řekněte dětem: Dnes si budeme chvilku povídat o jménech. V různých zemích jsou typická různá jména. Víte, jaké jméno je typické u nás? V Evropě většinou lidé pojmenovávají své děti podle rodinné tradice nebo podle toho, jaké jméno se jim jednoduše líbí. Ale například indiáni se jmenují podle vlastnosti nebo dovednosti, která je pro ně typická, která je vystihuje. Indiáni si mohou dát své jméno sami a říkat tím, co mají na sobě rádi. Znáte nějaká indiánská jména? *Například Usměvavá tvář nebo Ten, který tančí s vlky.* Jak podle vás tato indiánská jména vznikla? Jaké indiánské jméno byste dali mně?

Inspirace, jak téma vysvětlit dětem

Mít se rád, vědět, co se mi na mně líbí, přijmout to, co se mi nelíbí, umět se ocenit, být na sebe hrdý je důležité, protože je to základ naší sebedůvěry a sebelásky. Vztah k sobě samému je ten nejdůležitější vztah. Sebeláska neznámá sobeckost. Sebeláska znamená mít se rád se vším všudy, vážít si sám sebe a rozvíjet svoje talenty. Jenom tehdy, když jsme laskaví sami k sobě, můžeme být laskaví také k ostatním a mít s nimi hezké vztahy. Láska k sobě samému je důležitá pro zdravý, spokojený a šťastný život, ve kterém si užíváme radosti každého dne. V každém z nás se skrývá spousta nádherných pokladů, o kterých často ani nevíme. Pojďme je teď spolu objevit.

Dopis sobě – Jak na to aneb návod na ocenění sebe sama

Co budete potřebovat: vytištěný Dopis sobě pro každé dítě

Řekněte dětem: Dnes budete psát dopis. Pro koho ten dopis bude? Bude pro toho, s kým trávíte nejvíce času. Pro toho, kdo vás má rád a vždy vás podpoří. Pro toho, kdo je vaším nejlepším přítelem. Víte, kdo to je? Každý z vás dnes totiž napíše dopis sám sobě.

 Příloha 1 –
Dopis sobě

Rozdejte každému dítěti jednu kopii dopisu z Přílohy 1.

Reflexe aneb co jsme objevili

Otázky pro děti: Jaké to bylo psát dopis sám sobě? O co z dopisu byste se chtěli podělit? Jaké indiánské jméno jste si dali?

Otázky pro vás: Mám chuť a odvalu napsat takový dopis? Jaké indiánské jméno bych si dal sám? Čím mne děti inspirovaly? Čím inspiroji já je?

TIP: Navrhujeme, aby si děti dopis samy ozdobily a případně vyrobily barevnou obálku.

SÍLA ODPUŠTĚNÍ

Nad úvodem této kapitoly jsme strávily dlouhou dobu. Obklopily jsme se všemi možnými zdroji, až nás za hradbou knih nebylo vidět, a společně jsme přemýšlely a diskutovaly, jak tuto kapitolu vlastně pojmut. Odpuštění je totiž záležitostí srdce každého z nás a neexistuje k němu jednoduchý manuál. Nakonec jsme se shodly na tom, že odpuštění chápeme jako vymanění se ze stravujícího pocitu bolesti, křivdy, viny, zklamání nebo zrady (případně dosaďte cokoli dalšího, co se týká právě vás), který nám způsobil někdo jiný, nebo který jsme si dokonce způsobili sami.

Abychom životem mohli kráčet lehce a svobodně bez zátěže starých bolestí, je nezbytné umět odpouštět.⁸³ Budeme-li totiž v těchto pocitech zůstávat, nebo v nich dokonce hledat „zalíbení“, bude nás to vyčerpávat a oslabovat až do té míry, že se to projeví v podobě chronické či akutní nemoci.⁸⁴ Odpouštět přitom neznamená předstírat, že se nic nestalo, nebo na původce našich bolestí zapomenout.⁸⁵ Odpouštět znamená přiznat si svá zranění, uvědomit si a pojmenovat své emoce⁸⁶ a nedovolit naší myslí, aby nám prostřednictvím vyvolávání vzpomínek znovu a znovu přinášela bolest.⁸⁷

→ Vraťte se ke kapitole Mysl

Proces odpuštění je individuální a vlastně až intimní záležitost. Nelze ho uspěchat, nelze ho ovládnout čistě rozumem, lze ho podpořit laskavostí a láskou k sobě samému, soucitem a pochopením.⁸⁸ Navíc ho lze podpořit také vlastním rituálem rozloučení se s tím, co nás tíží a co chceme odpustit.

Jak může takový rituál vypadat? Třeba takto: Naladíte se na své srdce. Jak to uděláte? Můžete to udělat tak, že si položíte dlaně na hrudník, zaměříte svou pozornost na srdce, zhluboka se nadechnete a vydechnete. Zkrátka vědomě se spojíte se svým srdcem, které je hlavním „katalyzátorem“ odpuštění. Co dál? Můžete-li, poděkujte za to, co jste se díky prožité bolesti naučili, co jste se o sobě dozvěděli a jak jste „vyrostli“. Následně se rozlučte s tím, co chcete odpustit, a v duchu nebo nahlas řekněte: „Díky za to, co jsem se naučil, už tě nepotřebuji a vracím tě tam, kam patříš.“

Odpuštění provází pocity úlevy a osvobození. My vás provedeme technikou, kterou jsme nazvaly *Balvan*, díky níž tento pocit můžete zažít.

Balvan

Naladění na téma

Řekněte dětem: Vzpomenete si na situaci, kdy jste měli pocit, že vám někdo ublížil nebo vás někdo zklamal, a nedokázali jste mu to prominout? Nebo že jste zažili nějakou nespravedlnost, byli jste naštvaní na to, co se stalo, a neuměli jste to nechat plavat? Nebo že se něco nepovedlo vám a neumíte si to odpustit? *Nechte děti,*

aby jim volně plynuly myšlenky a případně se o ně i podělily, pokud budou chtít.



Inspirace, jak téma vysvětlit dětem

Když něco někomu nebo sami sobě nedokážeme odpustit a vracíme se k bolesti, smutku, zklamání nebo vzteku, který jsme prožívali, je to, jako bychom na zádech neustále nosili batoh nappaný těžkými kameny. Pokud neumíme odpustit, to

znamená přestat se zlobit na sebe nebo na druhé za to, co se stalo, batoh nás tíží a často nám nedovolí hnout se z místa. Pokud odpustit umíme, a někdy to může být těžké, je to, jako bychom se batohu se vši zbytečnou zátěží zbavili, pocítili lehkost a mohli se rozběhnout. Odložit batoh znamená rozloučit se s tím, co nás tížilo, poděkovat za to, co jsme se díky tomu naučili, a pak to nechat být. Umět odpouštět je důležité proto, abychom byli v životě spokojení a šťastní. My si teď vyzkoušíme, jak na to.

Balvan – Jak na to neboli návod na odpuštění

Co budete potřebovat: jeden oblázek pro každé dítě a výtvarné potřeby, kterými se dá na kámen malovat a psát; velký květináč na kameny a hlínu
Pobídněte děti: Zamyslete se nad tím, co chcete odpustit, ať už sobě, nebo někomu jinému. Můžete se inspirovat tím, co již zaznělo, nebo tím, co vás napadá právě teď.

Nyní si vezměte každý svůj kámen. Kámen představuje to, co chcete odpustit, a váš pocit s tím spojený. Využijte svou fantazii a výtvarný materiál, který máte k dispozici, a přeneste svůj pocit na kámen. Můžete ho pokreslit, zaškrtat, obarvit, cokoliv vás napadne. Kámen je to, co vás tíží.
Nechte dětem prostor pro ztvárnění a pak pokračujte: Teď, když jste svůj pocit přenesli na kámen, podívejte se na něj a vezměte ho do ruky. Doslova si sáhněte na to, co vás tíží a co chcete odpustit. Za chvíli kámen uložte do země, tam, kam patří, a zbavíte se tak pocitu, který vás tíží. Prostě odpustíte.

Strávili jste s kamenem nějaký čas. Měli jste ho v ruce, malovali jste na něj a možná jste se přistihli, že se vám vlastně líbí. Někdy se to stejné může stát i s naší bolestí, tedy že se stane naší součástí a přesto, jak moc nás trápí, se jí nechceme nebo neumíme zbavit. A to je moment, kdy se s ní potřebujeme rozloučit, stejně jako se teď vy rozloučíte se svým kamenem. Vezměte kámen do dlaní, zhluboka se nadechněte a ze srdce mu poděkujte za to, že jste do něj mohli uložit svůj pocit, který vás již nyní netíží. Zaměřte svou pozornost na kámen a v duchu nebo i nahlas řekněte: „Už tě nepotřebuju a vracím tě tam, kam patříš.“ Dejte kámen do hlíny v květináči. Proces odpuštění je u konce.