

JAK PROMĚŇOVAT SVŮJ OBRAZ NEPŘÍTELE

„Nenásilí nastává pouze tehdy, pokud milujeme ty, kteří nás nenávidí.“ (Gandhi the Man)

2 KONKRÉTNÍ SITUACE

Vzpomeňte si na situaci, kdy dochází k tomu, že danou osobu odsuzujete. Napište si to, co ve skutečnosti říká, nebo dělá. Snažte se o čisté pozorování oproštěné od interpretace, či hodnocení.

4 MOŽNOSTI EMPATIE

Jaké potřeby se tato osoba může snažit uspokojit tím, že dělá to, co dělá? Jak se může cítit? Prozkoumejte to opakovaně a do hloubky. Pokud se pocit úlevy nedostavuje, zkuste zkoumat, které další potřeby by za jednáním mohly být.

6 JE-LI VAŠE ODSUZOVÁNÍ STÁLE ŽIVÉ...

Jaké potřeby byste se mohli snažit naplnit tím, že se budete tohoto odsuzování držet? Znovu se spojte se svými pocity a potřebami.

... EXISTUJE NĚJAKÝ DŮVOD, PROČ VĚŘÍTE, ŽE VAŠE ODSUZOVÁNÍ JE „PRAVDIVÉ“...

Jaké potřeby mohou být naplněny díky tomuto přesvědčení a jaké potřeby mohou být uspokojeny naopak tím, že byste se přesvědčení vzdali.

... ODSUZUJETE SÁM* SAMA SEBE ZA TO, ŽE MÁTE TYTO ODSUZUJÍCÍ MYŠLENKY...

Prozkoumejte myšlenky, které vám říkají, že je máte mít. Chcete stále pracovat na jejich změně, nebo ne? Které potřeby by mohly být naplněné díky tomu, že budete pokračovat a jaké potřeby by mohly být naplněny, pokud si je podržíte.

1 ODSUZUJÍCÍ MYŠLENKY

Napište si odsuzující myšlenky o někom, koho považujete za nepřítele, koho osobně znáte nebo je v nějaké politické či jiné významné pozici, jehož jednání vás ovlivnilo.

3 MOJE POCITY A POTŘEBY

Jaké vaše potřeby nejsou v souvislosti s jednáním této osoby naplněné? Jak se cítíte, když tyto potřeby nejsou naplněné? Prozkoumejte to opakovaně a do hloubky, abyste si dopřáli pocit úlevy ze spojení se sebou samými.

5 ZPĚT K PŮVODNÍM MYŠLENKÁM

Do jaké míry jsou ještě živé vaše původní odsuzující myšlenky? Pokud jsou stále živé, vraťte se ke svým vlastním potřebám a pocitům a/nebo k potřebám dané osoby.

A) POKUD UŽ NENÍ ODSUZOVÁNÍ TAK (SILNĚ) ŽIVÉ...

... můžete protokol ukončit.

B) POKUD JE ODSUZOVÁNÍ STÁLE ŽIVÉ...

... BOJÍTE SE VYJÁDŘIT TYTO ODSUZUJÍCÍ MYŠLENKY...

Jaké potřeby se obáváte, že by tímto vyjádřením nebyly uspokojeny a jaké potřeby by naopak uspokojeny být mohly?

... ZAMĚŘTE SE NA SVÉ POCITY, POTŘEBY A NA JAKÉKOLIV PROSBY, KTERÉ V TUTO CHVÍLI MÁTE SMĚREM K SOBĚ, NEBO K OSOBĚ, VE KTERÉ VIDÍTE NEPŘÍTELE.

Napište si je. Připomínejte si své prosby k sobě a zkoušejte podle nich jednat. U proseb k druhé osobě zvažte, zda si je chcete nechat pro sebe, nebo je při vhodné příležitosti druhé osobě sdělit.