

STANISLAV STODŮLKA

MINI-série

ERROR

„Programování“ dětí

ERROR

Copyright © Stanislav Stodůlka
ERROR: MINI-série

Překlad © Iveta Fiddis Wiedermann
Jazykový redaktor © Lucie Votrubcová

Ilustrace © Iveta Fiddis Wiedermann

Myšlenkový brainstorming: Zuzana Vančíková

ISBN: 978-80-7551-377-9

www.kniha-error.cz

Jonathan
LIVINGSTON


GROWXSOUL

Jaké výchovné a **programovací vzorce**, kterým jsme se mnozí chtěli vyhnout, stále předáváme svým dětem? A chtě/nechtě se tak stáváme rodiči podle vzoru svých rodičů?

Tato MINI-série nabízí pouze malou ochutnávku knihy *ERROR* – komplexního a holistického průvodce porozuměním našemu tělu, životu v něm a naší **vzájemné propojenosti** s „naší“ planetou.

Konkrétní postavy a příběhy v této mini-knize jsou vymyšlené. Jakákoli podobnost s vámi a **miliony či miliardami** dalších lidí je úplně „náhodná“...

ERROR

„Mikrotěla“ ... pardon... děti

Ať už šlo ve vašem případě o nižší míru opatrnosti, nebo jste k rozhodnutí zplodit první dítě dospěli po **racionální úvaze**, v každém případě si vezměte do ruky silnou fixu a nakreslete si za svým současným životem...

pěkně tlustou čáru!

Mnozí z nás si to možná zpočátku nepřipouštějí, ale od této chvíle bude **všechno jinak**. Programová výbava v naší hlavě, pro kterou jsme až dosud byli hlavní prioritou „pouze“ my, začne dělit svou pozornost mezi nás a našeho nového potomka. Potomka, který zpočátku ani neudrží hlavičku, nefunguje mu zaživací trakt a stále něco potřebuje, ale nedokáže nám říct co. A hlavně ten nový malý tvor vůbec nemá ponětí, jak přežít, jak fungovat ve společnosti, do které se narodil, jak být samostatný nebo šťastný... **Provést ho tím vším je teď naším hlavním „domácím úkolem“**. Úkol je o to složitější, že většinu z toho **nevíme často ani my sami**, a přesto to musíme zvládnout tak, abychom na něm **napáchali co nejméně škod**.

Takže od příchodu dítěte budeme svou pozornost dělit a zároveň se snažit, abychom to všichni přežili. Energii nám k tomu však z dlouhodobého hlediska nikdo jen tak nepřidá, často je tomu **právě naopak**. Nejenže jsme se doposud pravděpodobně nemuseli o nikoho tak intenzivně starat, ale možná jsme měli i podstatně více času na odpočinek. Od této chvíle však máme spolu s naším tělem mnohonásobně více úkolů a starostí, ale zároveň podstatně méně odpočinku a spánku a také méně času jen pro sebe. Tento text vás

však nemá od rodičovství odradit, ale pomoci nastavit **ta správná očekávání**.

Aby se zvýšila šance, že náš potomek tento dlouhodobý a náročný proces do dospělosti přežije, jsou naše těla vybavena poměrně užitečnou funkcí...

Zdravé tělo vytváří k potomkovi s pomocí oxytocinu a dalších hormonů velmi intenzivní city.

Dlouhodobé city silné natolik, abychom cítili nekonečnou potřebu chránit dítě v průběhu života, a to i za cenu života vlastního. Díky těmto citům ho však chráníme nejen před okolím a jeho vlastní nerozvážností, ale často také **před námi samotnými**, a tedy před činy pramenícími z našich emocí. Když například ratolest „pokreslí“ kamenem lak našeho nového auta, praští sebou s křikem o zem uprostřed nákupního centra, nastříká babičce do vlasů lepidlo nebo nás opakovaně ignoruje...

Teď to sice může působit úsměvně, ale pokud jsme **na pokraji** fyzických nebo duševních sil a naše tělo má už tak co dělat **udržet při životě** vůbec nás samotné, mozek vyhodnotí **jakýkoli externí faktor**, který toto úsilí komplikuje, jako hrozbu. Každý faktor, včetně vlastního dítěte, které v tu chvíli například už dlouho křičí, vzteká se, pláče, hází sebou o zem, chce nás uhodit,... cokoli. Kontrolu nad naším chováním se v tu chvíli snaží přebrat **amygdala**, tedy zvířecí část našeho mozku, která danou situaci vyhodnocuje jako nebezpečí a velí...

uteč, nebo útoč!

Utéct často nemáme kam, avšak toho množství „výbušné“ energie a emocí hněvu se tělo jednoduše zbavit chce. Často jsme jako

tlakový hrnec před výbuchem. A tak rodič, často na pokraji svých sil, který si v dané situaci neví rady a **nemá kam utéct**, na své dítě jednoduše **zaútočí**.

Ať už je to nepřičetný křik, facka, výprask, nebo dokonce ledová sprcha či jiná forma „trestu“. Ve skutečnosti to v daných chvílích **žádný výchovný efekt nemá**. Rodič si daným útokem **pouze vybijí přebytek své vlastní energie a vzteku**, pramenící z nezvládnuté krizové situace. Ze situace, nad kterou **jsme ztratili kontrolu**, ze situace, kterou v tu chvíli ovládala amygdala.

Po vybití okamžitého návalu energie se často „ozve“ již zmíněný oxytocin, který se spolu s dalšími mechanismy „snaží“ zabránit tomu, abychom v **útku na vlastního potomka** pokračovali. To je také ten okamžik, kdy máte při pohledu na obtisknuté prsty své ruky na usazené tvářičce svého plácem se zajíkajícího a po dechu lapajícího dítěte najednou chuť ho obejmout a omluvit se mu... Vítejte v těle!

ERROR

Ano, kam se ve srovnání s tím hrabe naše vnitřní síla odolat palačinkám.

Pokud si už ale opravdu neumíte poradit pomocí vysvětlování a komunikace a váš „tlakový hrnec“ je připraven k výbuchu, můžete se skutečně pokusit (na chvíli) někam „**utéct**“. Tedy pokud máte tu možnost. Ať už do vedlejší místnosti, „zchladit se“ na vzduchu, do koupelny,...

Můžete také použít „fintu“ pro práci s emocemi. Stačí, když si v hlavě něco **představíte**. Pokud dítě v tu chvíli opravdu **fyzicky napadnout nechcete**, ale amygdala už přebírá kontrolu, tak si například tu facku jen **představte**. Ano, možná to zní divně, ale

náš charakter vychází především z našich **činů**, a ne z toho, k čemu nás v hlavě lákají tělesné programy a pudy. To je zároveň ta pravá chvíle dítěti otevřeně povědět, **co cítíme** a co v nás daná situace vyvolává.

Někdo by teď mohl namítat, že děti přece musíme...

„učit úctě a respektu už od mala“...

nicméně...

respekt a úctu naučit nelze.

Respekt a úctu dětské osobnosti si musíme jako rodič **zasloužit**.

Naučit lze pouze **strach**, který dítěti svým chováním naprogramujeme. To, že si dítě **ze strachu** před námi něco nedovolí, ještě neznamená, že nás respektuje. Znamená to, že se nás bojí a ve své hlavě námi klidně pohrdá.

Získat si respekt a obdiv dítěte není jednoduché a vyžaduje to hodně trpělivosti a úsilí vloženého do **vysvětlování, komunikace** a, když uděláme chybu, tak i do **omlouvání se**.

Odseknout dítěti, ať neotravuje, „že *stejně ještě ničemu nerozumí*“, a nechat se dokola unášet amygdalou, je samozřejmě mnohem jednodušší.

Pokud tedy odpověď typu...

„protože jsem to řekl/a...“

zaznívá z našich úst stále často, nejspíš ještě nejsme na té správné cestě k získání respektu a úcty svých dětí.

Programování „mikrotěla“

O dlouhodobém provázení a „programování“ nového jedince, kterému se ve společnosti říká výchova, existuje mnoho jiných knih. Nikdy však nezapomínejme, že **to hlavní**, čím tento „malý pobíhající balíček programů“ formujeme, je **naše vlastní chování**. A pochopení tělesných programů nám kromě lepšího zvládnání **našeho vlastního života** může pomoci vybudovat ty správné základy i do života našich potomků. Ti by pak mohli mít o něco méně práce s napravováním škod, které na nich jako rodiče napácháme.

Negativní vliv tělesných programů na život našeho dítěte jsme totiž schopni ještě více **upevňovat**, nebo naopak **mírnit**. Jsme dokonce schopni **naučit s nimi dítě pracovat**. Pro začátek však postačí i to, když si těch nejzásadnějších dopadů budeme alespoň vědomi.

Připomeňme si, jak mohou na první pohled „nevinné“ hlášky **programovat** a na **podvědomé** úrovni často i **celoživotně ovlivnit** chování našich potomků, pokud jsou jim opakovaně vystavováni:

Porovnávání se (a pocit méněcennosti):

„Podívej Péťo, Janička už to dokáže, jaká je ona šikovná... a ty to stále neumíš.“

Příliš řešíme, co si myslí ostatní:

„Přestaň, ... vždyť se podívej, jak se na tebe všichni dívají. Co si o tobě pomyslí?“

Neschopnost připustit vinu, strach z chybování a prohry:

„Filipa trestám za chyby pro jeho vlastní dobro, aby se víc snažil a dával si větší pozor.“

S tímto přístupem si jedinec větší pozor opravdu dávat bude, ale hlavně na to, aby se nepouštěl do něčeho, kde by mohl nedejbože „pochybit“. Případně si bude dávat pozor na to, aby se o jeho „chybách“ nikdo nedozvěděl, aby náhodou zase nepřišel trest.

Předprogramujeme jim vzorce:

„Nechod' bosý, budeš nemocný.“

„Zpotíš se a prochladneš!“

Dítě je pak schopno celý život věřit, že z bosých nohou a potu jsme automaticky nemocní. Často potom nemocní opravdu budeme...

Potlačování emocí:

„Přece nebudeš plakat, velké děti už kvůli takovým blbostem nepláčou.“

Máme také tendenci „vytočit“ se vždy, kdykoli naše děti prožívají emoce hněvu, a tak **často okamžitě zasahujeme!**

„Přestaň, uklidni se, už tě mám plný zuby!“

Jako kdybychom to my **na povel** někdy dokázali... **Pokud je to možné**, tak děti...

nechme emocemi projít

a vraťme se k příčině **formou rozhovoru** s dítětem později, až emoce (všech zúčastněných stran) pomínou.

Mimochodem to, co je pro rodiče **blbost**, může být pro dítě jeho „celý svět“. Dítě zatím neřešilo nesplacenou hypotéku, výpověď z práce, rozvod, ani soudní spor. Program v hlavě dítěte a tělesná paměťová jednotka tedy ještě nemají životní zkušenost a **porovnání**, které by mu umožnily vytvořit si **žebříček důležitosti** různých situací. Díky tomu může mít kostka ztracená za gaučem pro dítě **úplně stejnou emoční důležitost**, jako když vám ukradnou auto.

Než se tedy příště „necháme unést amygdalou“ a za ztracenou kostku plačícímu a neutěšitelnému dítěti naložíme na zadek s dovětkem „*tak ted' máš aspoň kvůli čemu rvát*“, zkusme se nejprve ještě jednou zamyslet nad tímto textem. Dítě totiž tu ztracenou kostku **ve své hlavě** stále...

řešit bude...

a k tomu ještě **smutek** z nepochopení, nespravedlnosti a křivdy. Co dítě však časem skutečně...

řešit nebude...

je **respekt k nám**.

A v neposlední řadě, **jdeme mu příkladem**.

To, jak v životě fungovat, děti podvědomě „nasávají“ hlavně **od nás**. Pokud tedy jako rodiče žijeme například v nešťastném vztahu nebo zůstáváme v zaměstnání, ve kterém jsme nadměrně nespokojeni, ale nic s tím neděláme a jen si opakovaně stěžujeme, dáváme tím svým potomkům vzorec, že **s nespokojeností se nic nedělá, že v nespokojenosti se přetrvává**.

Není tedy tak neobvyklé, že mnozí z nás jsou nešťastní když ne hned od narození, tak klidně od doby, kdy nás rodiče **vedou do školky**, často jsme nešťastní i **ve škole**, pak zůstáváme **v zaměstnání**, které vrcholně nemusíme, žijeme v dlouhodobě **nešťastném vztahu** a pak se překvapeně ptáme psychologa, **proč máme depresi...**

ERROR

Problém začínající dobrým úmyslem

K tomuto paradoxnímu scénáři dochází, pokud si ochránářské city vyvolané oxytocinem a dalšími tělesnými mechanismy necháme přerůst přes hlavu a začneme nové „mikrotělo“, tedy potomka, chránit před vším až příliš.

„Netoč se a přestaň už konečně chodit po tom obrubníku, jinak spadneš!“

„Neopovažuj se teď pít vodu, jsi zpoceny!“

„Hokej ti nikdy nedovolím, ještě by se ti tam něco stalo.“

„Musí ti být zima, okamžitě se obleč! / Musí ti být teplo, okamžitě se svlékni!“

„Zabalím ti věci na výlet, ty bys určitě polovinu zapomněl.“

„Ukaž, já tě obleču, ukaž, já tě svléknu, ukaž, já ti s tím pomůžu, ...“

„Nevymýšlej a přestaň na to sahat, stejně tomu nerozumíš, jsi na to ještě moc malý.“

Právě tímto přístupem necháváme neuronovou síť v mozku našich dětí podstupovat **nežádoucí** „hladovku“ a **mozek nemá** k potřebnému rozvoji tu správnou **stimulaci**. Aby toho však nebylo málo, pravděpodobně z nich ještě formujeme podobně ustrašeného jedince, kterým jsme v tomto případě my sami.

Paradox: *když dítěti z dlouhodobého hlediska škodíme tím, že mu chceme (z lásky nebo z důvodu krátkodobé pohodlnosti) pomáhat!*

Jak tedy na to?

„Vzorec“ je poměrně jednoduchý. Nechte dítě přemýšlet a rozhodovat vždy, kdykoli to jen jde. Používejte **přesně opačný přístup**, než je uveden výše:

„Co si s sebou sbalíš do batohu na výlet?“

„Mrkni ven a řekni si, jaké oblečení by sis oblékl/a.“

„Až ti bude zima, oblékni se. Když ti bude teplo, svlékni se.“

„Co bys dělal/a na mém místě?“

„Jak bys spravedlivě vyřešil/a tento spor s bratrem/sestrou ty?“

„Jak bys řešil/a... (to a ono)?“

„Tady máš, klidně si to vyzkoušej sám/sama, klidně se to nauč sám/sama.“

Výpočetní jednotka našeho těla, tedy mozek, je **stimulována k tvorbě neuronových spojení** právě tehdy, když jsme nuceni přemýšlet, když jsme **vystaveni zodpovědnosti**. Ano, zodpovědnost s sebou nese riziko, že dítě čas od času něco zapomene, bude mu zima, bude mít nějaký ten škrábanec. Ale každá taková **zkušenost** s sebou přináší stimulaci, která ho krok za krokem posouvá vpřed. Díky tomu může jednoho dne přijít ta chvíle, kdy vás dítě překvapí a navzdory svému nízkému věku si například samo sbalí batoh.

Když se nad tím hlouběji zamyslíme, tak je to vlastně úplně super proces. Nejenže my jako rodič toho budeme muset časem dělat méně, ale zároveň se našemu dítěti bude efektivněji rozvíjet „makovice“.

Mimochodem, věděli jste, že děti mají nutkání točit se na místě dokola (a následně padat) právě proto, že si mozek při této zvláštní činnosti vytváří neuronové spojení? Pokud se tedy vaše dítě točí na místě nebo balancuje na obrubníku, neměli byste mu v tom bránit, ale dávat pozor a případně upravit prostředí tak, aby se snížila pravděpodobnost, že si ublíží.

Jaký rodič, takové „mikrotělo“! Nebo ne...?

Tělo vašeho potomka se může díky dědičnosti tomu vašemu ve fyzických rysech více či méně podobat. O jeho osobnosti to však s takovou jistotou říct nemůžeme. Ale pokud chceme, vždy si tam něco najdeme, že? Ať už se nám to líbí, nebo ne, každé dítě bude vždy „**nový kousek**“ s vlastní hlavou. Nový a unikátní koktejl **temperamentových vlastností a programových přednastavení**. Rodiče mohou mít dětí více a každé z nich může být diametrálně odlišné. Často je zcela zbytečné pátrat po tom, jakou vlastnost po kom zdědilo nebo nezdědilo.

Z hlediska povahy však může dítě chování rodiče „odkoukat“ a **chovat se podobně**, nebo **naopak** brát naši povahu jako **odstrašující příklad**, že nikdy v životě nechce být jako my. Co tedy s tím?

Zaručený návod pravděpodobně neexistuje, nicméně jistá rada na „vychování“ **pohodového jedince**, kterou toho nemůžete moc pokazit, by tu byla. Ta rada zní, abyste v maximální možné míře byli...

v pohodě vy sami!

Nebo ještě jinak...

chcete být skvělým rodičem? Buďte skvělým člověkem!

„Jednoduché“, no ne?

To vám i ta „výchova“ půjde více od ruky. V takovém případě ten proces nemusíte vlastně vůbec nazývat výchovou. Svým příkladem **prostě provázíte** dítě, které se od vás učí přístup k životu a svému okolí.

A jak být tedy v rámci možností v pohodě? Kromě pochopení toho, jak fungují programy v našich hlavách, a toho, že dokážeme (alespoň občas) „pracovat sami se sebou“, bychom měli v ideálním případě dopřát své výpočetní jednotce **každodenní „reset“ od zodpovědnosti!** Alespoň na chvíli.

Věty jako „postarej se o děti“, „postarej se o rozpočet“, „postarej se o domácnost“ nám visí nad hlavami denně. Kde je ale věta **„postarej se o sebe“**? Stejně jako v letadle, kdy jako rodič musíte v případě nouze nejprve nasadit kyslík sobě a teprve potom svým dětem, protože pokud **se nepostaráte nejprve o sebe**, nepomůžete ani těm dětem. V životě to není jinak.

Chcete-li se správně starat o druhé, musíte se nejprve správně starat sami o sebe.

Pokud tedy „vychováte“ děti v páru, nastavte si režim tak, aby měl každý z vás nějaký čas denně, třeba hodinu...

jen pro sebe...

a o děti se postará ten druhý. Hodina denně nebo alespoň obden, kdy se člověk může věnovat sám sobě, „zmizet“, vypnout,... Věřte, že toto opatření vám může, zejména v prvních letech s dětmi...

zachránit zdraví a také vztah...

a to nejen vztah partnerský, ale také vztah k vašim dětem. Pokud jste na děti sám nebo sama, zapojte v rámci možností kamarády, babičku, sousedku, ... Neustálá péče o děti nebo chození do práce a následná péče o děti otestuje z dlouhodobého hlediska i ty nejvyrovnanější povahy. Tělo je sice stroj biologický, ale pořád je to stroj. **Hodina „resetu“ bez zodpovědnosti** zregeneruje vaši výpočetní jednotku klidně na celý další den.

Život po příchodu dětí však není jen o nich. Vy dva jste spolu jako pár fungovali už před nimi a je potřeba, abyste jako pár fungovali i po nich. Děti mají samozřejmě vysokou prioritu. Stejně tak vysokou jako...

vy dva, kteří jste je vytvořili.

A pokud potomka zatím jen plánujete, **zhodnoťte pořádně kvalitu svého vztahu**. Je mezi námi mnoho párů, které se rozhodnou mít dítě například s očekáváním, že jim dítě napraví nefunkční vztah, že je nějakým způsobem „stmelí“. Ale dítě není tmel, dítě naopak **vaše vzájemné pouto dokonale prověří**. Pokud tedy nejste dostatečně „stmelení“ už před jeho příchodem, pravděpodobně doplníte statistiku párů, které rodičovství neustály.

René a Ema si uvědomují, že je spojují společné koníčky, které s příchodem potomka nemusí nutně skončit, a připravit je tak o všechny společné chvíle. Oba mají rádi výlety do přírody, a tak už na internetu vybírají dětskou krosnu a terénní kočárek. Našli se také ve sportu a dopředu se dohodli, že si budou navzájem vytvářet

prostor na „reset“. René dobře viděl, jak to dopadá, když jeho otec nechával všechno na mámě, „vždyť ona je přece na dovolené“.

Když však měl otec s malým Renéem v plenkách strávit byt' jen hodinu o samotě, cítil jak ho všechny ty dětské, pro něj „hloupé“ hry unavují snad víc, než když je v práci. Někde „uvnitř“ cítil, že má jeho žena asi pravdu... Že ta mateřská „dovolená“ asi opravdu nebude jen tak, ale nahlas to nepřiznal. Reného rodiče spolu nakonec vydrželi, ale zrovna pěkné vzpomínky na své dětství René nemá.

Na druhé straně Emini rodiče jsou už sice nějakou dobu rozvedení, Ema si však pamatuje hlavně na odstrašující příklad starší sestry Andrey. Andreu a jejího manžela spojoval především společenský život. Byli známí na každé místní diskotéce a ve většině barů byli jako doma. Zdálo se, že jsou si souzeni, ale o tuto společnou „zálibu“ přišli prakticky okamžitě s narozením dítěte. Hádky nad dítětem plačícím v postýlce se opakovaly s železnou pravidelností.

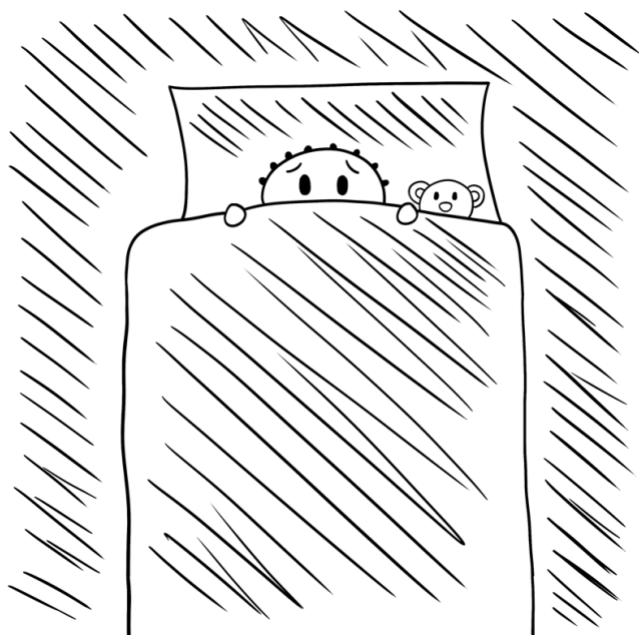
Programový vývoj „mikrotěla“

Dítě je ve svém novém tělíčku jako taková **malá hromádka tělesných programů**. Ozve se *program příjmu energie*, dítě začne plakat a chce nakrmit. Když je tento program uspokojen, ozve se *program šetření energie*, dítě usne a s ním, alespoň na chvíli, možná konečně usnete i vy. Tak to jde pořád dokola, a jak tělo roste, postupně se přidávají další programy.

Jakmile je výpočetní jednotka našeho dítěte schopna intenzivněji a komplexněji využívat zrak a sluch ke kontrole okolního

prostředí, začne nabírat na síle i *program vyhnutí se nebezpečí*. Poznáme to například podle toho, že se dítě začíná **bát tmy**! Pokud bychom se na to podívali z technického hlediska, tak *program vyhnutí se nebezpečí* vyvolává pocity strachu proto, že výpočetní jednotka, tedy **mozek, vyhodnocuje tmu jako rizikové prostředí**. Mozek skrz oči jednoduše **nevidí**, zda v té tmě nečihá nějaké nebezpečí. Ke slovu tedy přichází naše „stará známá“ amygdala a „**pro jistotu**“ generuje preventivní **pocit strachu**, aby dítě na hypotetické nebezpečí upozornila.

Takže ne, jen videi z internetu ten noční strach našich dětí opravdu způsobený není, i když i ta dokážou tento program patřičně posílit.



Časem se mozek samozřejmě naučí, že doma pod postelí opravdu žádný „bubák“ nečíhá a pocity strachu budou s věkem ztrácet na intenzitě. Do té doby si však nejedno dítě může (ve svém vlastním pokojíčku) „užít“ **celé roky** často až **traumatizujícího strachu**. Ten by ve své **krajní formě**, navzdory snaze rodičů podporovat rozvoj samostatnosti, mohl z dlouhodobého hlediska působit **přesně opačně**.

Po této programové lahůdce se postupně přidávají další pomocníci, například *program neustálého zkvalitňování života*. Poznáte ho poměrně snadno, například když si dítě poprvé usmyslí, že lopatka sourozence je rozhodně lepší než ta jeho, a to i v případě, že jsou obě lopatky úplně stejné.

Co je však pro děti specifické? Ony totiž do určitého věku tělesné programy téměř vůbec nekontrolují. Naopak, děti se programům téměř **zcela podřizují**.

Když dítě uvidí v obchodě zajímavou hračku, *program neustálého zkvalitňování života* **ji prostě chce!** Dítě je schopno praštit sebou kvůli ní o zem a předvést nezapomenutelné divadelní představení. *Závist?* Když u vrstevníka uvidí hezčí lopatku, začne plakat, že ji chce také, případně mu ji jde uprostřed hrabání rovnou vytrhnout z ruky. Když se v dítěti ozve *program příjmu energie*, jaké potraviny jsou ty nejlákavější? Bingo! Děti by jedly hlavně **sladkosti**. *Neschopnost prohrávat?* Kolikrát jste řešili pláč nebo vztek kvůli tomu, že jste vy, sourozenec, jiný vrstevník nebo kdokoli jiný doběhli do cíle první nebo jste si dovolili vyhrát ve společenské hře? *Porovnávání se?*

„Všechno nejlepší, Andrejko, dnes je ti osm let.“

„Mně je taky osuuuum!!!“

„*Ne, Emičko, tobě jsou teď čtyři ročky, ale neboj, i ty jednou...*“

„*Neee, neee, mně je dneska taky osuuuum.*“

„.....“

Ať už více, či méně, chování dětí je významným projevem **tělesných programů** a jedním z nejdůležitějších životních úkolů člověka je porozumět jim a naučit se nad nimi...

přebírat kontrolu.

Vždyť uznejte. Úplně se nehodí, abyste jako „dospělák“ vytrhávali kolemjdoucím z rukou zmrzku, protože i vy chcete takovou.

Rychlost procesu přebírání kontroly a ovládnutí tělesných programů závisí na jedinečném programovém přednastavení a vrozeném temperamentu každého jedince a jeho okolí. Bezprecedentně **klíčovou roli** však hraje **rodič**. Nemyslete si ale, že tento proces někdy končí...

Někdo by teď mohl namítat, že právě proto chodí děti do školy, aby se tam naučily vše potřebné pro život. Ano, je pravda, že člověk stráví ve školním procesu klidně třetinu svého života a škola nás může poměrně důkladně připravit například na vstup do **zaměstnání**. Avšak kolik skutečně cenných znalostí **pro život** jste si ze školy odnesli? Na to si už musíte odpovědět sami.

Tak, či onak, děti nám dávají poměrně dost prostoru k učení. A to nejen o nich, ale především...

o nás samotných.

Mimochodem, mozek dítěte sice nemusí dosahovat „výpočetní kapacity“ některých dospělých, ale dítě přesto dokáže poměrně bezpečně vycítit výsměch, křivdu, lítost a emoce všeobecně. Pokud si tedy nějakou „výchovnou“ chybu uvědomíte, nestyďte se **dítěti omluvit**. Ne, respekt tím opravdu neztratíte, naopak, **ten pravý respekt** si právě **budujete**...

ERROR

Chcete se dovědět víc? Ponořte se hlouběji do knihy!

Tato MINI-série nabízí pouze malou ochutnávku knihy *ERROR* – komplexního a holistického průvodce porozuměním našemu tělu, životu v něm a naší **vzájemné propojenosti** s „naší“ planetou.

Mimo jiné v knize ERROR odhalíte:

Tělesné programy:

- **Program příjmu energie** – Proč si naše těla uchovávají přebytečnou váhu a co s tím.

- **Program šetření energie** – Jak porozumět lenosti a osvobodit se od její nadvlády.
- **Program vyhýbání se nebezpečí** – Jak nás ovládá strach ze změn a jak jej překonat.
- **Programy ega** – Proč se srovnáváme s ostatními, máme problém přiznat chybu nebo se trápíme názory druhých.

A ještě více:

- **„Puzzle s Puzzle“** – Jak tělesné programy ovlivňují vaše partnerské vztahy.
- **Své tělo jste si (možná) nevybrali** – Jste vy a vaše tělo jedno a totéž, nebo dvě oddělené entity?
- **„Cogito, ergo sum!“** – Objevte zdroj svých myšlenek a naučte se je ovládat.
- **Emoce jako reaktivní vlastnost těla** – Jak jim porozumět a pracovat s nimi.
- **Komponenty těla** – Jsem stroj, zvíře, nebo něco zcela jiného?
- **„Memento mori“** – Strach ze smrti a možnosti, jak kráčet po životní cestě s klidem směřující k poslednímu výdechu.

Celá kniha ERROR jde ještě dál – nejenže vysvětluje tyto programy, ale nabízí také nástroje, postřehy a odhalení, která vám pomohou lépe porozumět sobě i světu kolem vás.

Udělejte další krok. Najděte odpovědi (nebo další otázky a myšlenkové podněty) v knize ERROR.

Pokud se vám MINI-série ERROR líbila, budeme velmi vděční, pokud napíšete recenzi a případně ji doporučíte svým blízkým. Vaše zpětná vazba a podpora mohou pomoci dostat knihu k dalším lidem, kterým by mohla být užitečná.

Navíc se můžete přidat do naší facebookové skupiny nebo nás sledovat na Instagramu, kde sdílíme inspiraci, novinky a zajímavosti.

<https://www.facebook.com/knihaERROR>

<https://www.instagram.com/knihaerror/>

<https://www.kniha-error.cz/>



Děkujeme za každé slovo, sdílení a podporu!

Pokud při čtení narazíte na jakékoliv chyby nebo překlepy, neváhejte je prosím nahlásit na: stan@grow-soul.com. Vaše pomoc a zpětná vazba jsou pro nás velmi cenné.

S úctou,
Stanislav