

## **Jak relacje z innymi mają wpływ na moje życie?**

Relacje z innymi ludźmi stanowią fundament życia każdego człowieka. Od jakości tych relacji zależy, jak (z)budujesz otaczający Cię świat. Potrzebujesz innych ludzi, by czuć się zadowolonym i spełnionym życiowo.

Żyjąc z innymi, wśród i dla innych, możesz odczuwać satysfakcję i czerpać radość z kolejnych dni. Czujesz przepływającą między Wami energię i możesz karmić się nią ze wzajemnością. Bywa też jednak tak, że relacje z innymi powodują, że cierpisz, odczuwasz frustrację i przeżywasz życiowe rozczarowania.

Emocje to podstawa każdej relacji. Wszyscy wiemy jak działają - najpierw pojawia się myśl. Myśl pociąga za sobą emocje, które dają impuls do naszych działań. W sytuacji gdy jesteś osobą z dużym temperamentem, na wiele sytuacji możesz reagować zbyt impulsywnie. Denerwujesz się, potrafisz powiedzieć stanowcze „nie”, a czasem także coś niemiłego. Niestety, ale wypowiedzianych słów nie da się już cofnąć! Osoba bardzo emocjonalna zazwyczaj nie ma świadomości tego, że przez swoje zachowanie może ranić najbliższe jej osoby i sprawiać przykrość innym, np. kolegom w pracy.

Natomiast gdy jesteś osobą introwertyczną, zdarza się, że w relacjach z innymi wycofujesz się i zamykasz się w sobie. Z tego powodu możesz czuć się samotny i niezrozumiany, przez co prawdopodobnie cierpisz.

Medytacja pomoże Ci zbudować świadomość Twoich działań. Wtedy łatwiej dostrzegasz i analizujesz swoje zachowanie. Dzięki medytacji będziesz w stanie zdystansować się do tego co się dzieje, odnaleźć w sobie spokój i zapanować nad negatywnymi emocjami. Medytacja pozwoli Ci zrozumieć, że w pewnych kwestiach świata nie da się po prostu zmienić. W naszym życiu pojawiały się i będą pojawiać różne osoby. W związku z tym spotykają nas różne sytuacje i tworzą różne historie. Przestań tracić energię na rzeczy, na które najzwyczajniej w świecie nie możesz mieć wpływu. Ważne jest jednak to, że to Ty możesz kierować tym, jak w przyszłości zareagujesz na daną sytuację. Dzięki medytacji będziesz mógł dostrzec swoje emocje i właściwie się do nich zdystansować.

## **Postawy zachowań a relacje z innymi**

O tym jak wyglądają nasze relacje w dużej mierze decydują nasze emocje. Gdy pozwolisz, by Tobą rządziły, może to spowodować w Twoim życiu i najbliższych Ci osób katastrofalne skutki.

Każdego dnia spotykamy na swojej drodze różnych ludzi. Z jednymi wymieniamy tylko kurtuazyjne „dzień dobry”, z innymi nawiązujemy rozmowę. Niektóre toczą się gładko i jeden temat płynnie przechodzi w kolejny. Niekiedy rozmowa rwie się po pierwszym zdaniu i trudno znaleźć jakkolwiek temat do dalszej dyskusji. Dlaczego tak się dzieje? W

strukturze osobowości każdego człowieka przez cały czas obecne są trzy osoby: - dorosły, - rodzic, - dziecko.

W każdym z nas, w dowolnym momencie może się dokonać ekspresja każdej z nich. To z nią związany jest pewien schemat zachowań, stany emocjonalne, przekonania, sposób działania oraz komunikowania się z innymi.

Kiedy komunikujesz się z ludźmi z pozycji „dziecko”, to zachowujesz się jak dziecko. Wtedy emocje rządzą Twoim zachowaniem i trudno z Tobą wytrzymać.

Wewnętrzne „dziecko” jest zapisem minionych doświadczeń - zachowań jakie prezentowałeś, będąc dzieckiem. I tak kiedy chciałeś coś otrzymać, a sprawy nie szły zgodnie z Twoim planem - płakałeś, wpadałeś w szał i na wszystkich się obrażałeś.

Gdy przyjmujesz postawę „rodzic”, powtarzasz ich zachowania, poglądy, zasady oraz reguły przez nich wyznawane. Dlaczego tak się dzieje? Sposoby reagowania na różne sytuacje pozostawiły trwałe ślady w Twojej osobowości. Przyjmujesz więc pozycję „rodzic” i bardzo często wykorzystujesz system nakazów i zakazów. Mówisz co wypada, a co nie. Zdarza się też tak, że wartościujesz i oceniasz innych. Rezultatem tego są bardzo trudne relacje z innymi. Nikt nie lubi być krytykowany, oceniany, ośmieszany lub przymuszany do czegokolwiek.

Natomiast gdy stawiasz się w pozycji „dorosły”, daje Ci to bardzo solidne podstawy do budowania trwałych relacji z innymi. Gdy zachowujesz się jak osoba dorosła, analizujesz to, co w danej sytuacji się z Tobą dzieje, dlaczego tak, a nie inaczej reagujesz. Zastanawiasz się dlaczego coś Cię zezłościło, wywołało niepokój czy inne, negatywne emocje.

## **Zrozum samego siebie!**

Medytowanie jest techniką, która pomoże Ci zrozumieć to, co się z Tobą dzieje.

Oprócz gniewu, lęku i złości czujemy czasem zazdrość. I tu większość ludzi od razu zachowawczo powie: „nie, przecież ja nie jestem zazdrosny”. Jednak nie do końca tak jest, co jest zupełnie naturalne. Widzimy, że inni osiągnęli więcej niż my i po prostu im tego zazdrościmy.

Medytacja pozwoli Ci zauważyć i zrozumieć emocję, którą jest zazdrość. Świadomość zazdrości powoduje, że to uczucie maleje i można się od niego uwolnić. Medytowanie podsunie Ci rozwiązania, które pomogą Ci być np. bardziej twórczym, kreatywnym i konsekwentnym w realizowaniu Twoich celów.

## **Co robić, gdy dopadają mnie negatywne emocje?**

Kumulowanie w sobie złych emocji powoduje, że zazwyczaj mają one ogromny wpływ na Ciebie. Dlatego tak ważne jest zapytać siebie, dlaczego się pojawiają.

Medytacja da Ci możliwość nazwać negatywne emocje i to, co w związku z tym się z Tobą dzieje.

To właśnie wtedy przyjmujesz pozycję „dorosły” i obserwujesz swój umysł.

Należy pamiętać o tym, że nastrój się zmienia, więc nie powinniśmy dawać temu wielkiej uwagi. Wszystkie złe emocje mogą minąć tak szybko, jak się pojawiły. Wyobraź sobie, że emocje, które Tobą kierowały i kierują są jak książka, którą można zamknąć i odłożyć wysoko na półkę.

### **Czy inni ludzie mogą być drogą do mojego szczęścia?**

Często czujemy się samotni. Wtedy wydaje się nam, że tylko inni ludzie mogą sprawić, że poczujemy się szczęśliwi, bo tylko oni mogą dać nam lepszy komfort życia. Myślimy, że wszystko co spowoduje, że poczujemy się lepiej, jest właśnie na zewnątrz.

Pamiętaj, że wszystko co to najpiękniejsze jest właśnie wewnątrz Ciebie!

Jeśli zależy Ci na poprawieniu relacji ze światem, polepszeniu stosunków z Twoim przełożonym i współpracownikami, z rodziną i przyjaciółmi – zacznij od siebie. Zbuduj piękne relacje właśnie z samym sobą. Zacznij od zaakceptowania siebie takim jakim jesteś. Nie karz się za błędy - przecież nikt nie jest perfekcyjny. Wyciągaj z nich wnioski i staraj się nie popełniać ich w przyszłości. Pokochaj siebie samego i docień to, kim jesteś! Będzie to miało duży wpływ na poprawę relacji z innymi.

Dzięki medytacji zatroszczysz się o siebie, nie tracąc czasu na zmianę otaczającego Cię świata. Innych nie zmienisz, ale siebie już tak.

*Zaciekawił Cie ten artykuł? Chcesz dostać powiadomienie o pojawieniu się kolejnych? Zostaw swój mail, a poinformujemy Cię o tym. Będzie nam niezmiernie miło, gdy napiszesz jak masz na imię. To ułatwi nam naszą przyszłą komunikację :)*