

# **JAK PŘEKONAT FRUSTRACI**

Existuje mnoho způsobů, jak se vyrovnat s frustrací a překonat ji, ale důležité je projít určitými fázemi, které ti pomohu zpět ke štěstí. Ale než se ještě dostaneme k návodu, jak překonat frustraci krok za krokem, pojďme se podívat na frustraci trochu z jiného úhlu pohledu:

## **NEÚSPĚCH BUDUJE TVÉ SEBEVĚDOMÍ**

Když projdeš tím nejhorším, už se toho nejhoršího nebojíš. Takto se buduje důvěra, která je klíčovou složkou úspěchu. Dosahujeme úspěchu tím, že věříme, že můžeme. Když si projdeš tím nejhorším, už se nebojíš a strach je opravdu to, co lidem brání být sebevědomí.

Stejně jako sval sílí, když zvedáš závaží, což způsobuje drobné natržení svalových vazů a jejich opětovné opravy, stejně funguje sebevědomí. Čím více ztrát, zklamání a tragédií projdeš, tím silnější budeš a tím více budeš schopen věřit v sebe, aby jsi dosáhl něčeho většího.

## **ZTRÁTA BUDUJE ODOLNOST**

Odolnost je klíčovým ukazatelem úspěchu. Když lidé neprocházejí těžkostmi, zůstávají slabí a křehcí. To jde vidět i na dnešní době a dnešní mladé generaci, která má všechno, ničeho si nevážší a když přijde problém, panikaří a hned jdou k zemi. To se odráží na jejich duševním zdraví. Jakmile se setkáš s neúspěchem, odmítnutím nebo jakýmkoliv druhem těžkostí, budeš nucen se sám sebe zeptat, jak můžeš tuto negativní věc využít k posunu vpřed.

Pokud jsi někdy pracoval například v oblasti prodeje, je pravděpodobné, že jsi čelil mnoha odmítnutím. Pokud jsi dovolil, aby tě tato odmítnutí paralyzovala, je nepravděpodobné, že jsi zůstal v této obchodní pozici a kariéře. Pokud jsi se však stal úspěšným prodejcem, je pravděpodobné, že jsi si po každém odmítnutí položil otázku, co bych mohl při nejbližší příležitosti udělat jinak a zlepšit svou techniku a komunikaci.

## **MĚŘIDLA SELHÁNÍ VS. JAK MOC NĚCO CHCEŠ**

Neúspěch je dobrý způsob, jak otestovat, jak moc si přeješ úspěch. Pokud skončíš po frustraci a zklamání, možná to nechceš dostatečně. Pokud se po mnoha ztrátách, frustracích a zklamáních budeš i nadále snažit dosáhnout svého konečného cíle, je to dobré znamení, že tento cíl opravdu chceš. A pravděpodobně ho i dosáhneš,

možná to bude chtít změnit strategii, cestu nebo způsob, ale nakonec toho dosáhneš.

## **1. PŘIJMI TO, CO SE STALO**

Je to součást smutku, součást života a ano, součást zklamání i frustrace. Prvním krokem k překonání frustrace a zklamání, je prostě přijmout to, co se pokazilo a stalo. Vyhýbání se nebo přehlížení ti nepomůže posunout se dál.

Rozhodni se, že nebudeš soudit, co se ti stalo nebo, co se ti teprve stane. Místo toho věř, že vše se děje z nějakého důvodu a že lepší věci budou vždy následovat. To je začátek skutečného přijetí.

Není důležité je chápat, proč se něco stalo. Důležité je to přijmout, poučit se z toho a jít dále. Když se stane něco nepředvídatelného a jsme zklamání (frustrovaní), místo stěžování si a přemýšlení o tom proč se stalo, musíme přijmout fakt, že to tak je a jít dále. Víím, že je těžké praktikovat přijímání, když si hluboce přeješ, aby věci byly jinak. Ale pravdou je, že někdy nedokážeme změnit naši realitu, i když se snažíme. Takže místo toho, abychom zírali na zavřené dveře před námi, otočme se a podívejme se, kolik dalších otevřených dveří máme kolem sebe. Jinými slovy najdi si jinou cestou (jiný způsob), jak dosáhnout svého cíle.

## **2. TRUCHLENÍ A EMOCE**

Tento krok by měl být vždy číslo 1 při řešení jakýchkoli obtížných a možných nečekaných životních okolností (úmrtí blízké osoby, rozchod a rozvod, nevěra, ztráta zaměstnání a další...).

Truchlení je velice individuální zkušenost. Neexistuje žádný správný nebo špatný způsob, jak truchlit. To, jak budeš truchlit, závisí na mnoha faktorech, včetně tvé osobnosti a stylu zvládání tvých životních zkušeností a pocitů, tvé víry a toho, jak významná ztráta to pro tebe byla.

Proces truchlení nevyhnutelně vyžaduje čas. K uzdravení dochází postupně a nelze to vynutit ani uspěchat a neexistuje žádný stanovený časový plán pro proces truchlení. Někteří lidé se začnou cítit lépe po týdnech nebo měsících. U ostatních se proces truchlení měří v letech. Ať už je tvé zklamání, frustrace a smutek jakýkoli, je důležité být k sobě trpělivý a dovolit si cítit veškeré spektrum všech různých negativních emocí a pocitů.

## **EMOCIONÁLNÍ REAKCE**

Neutíkej od svých emocí, nepopírej své emoce ani to, co se stalo a snaž se s tím vypořádat. Pozor také se nesnaž rozptylovat svým okolím a prostředím, nebo dělat věci, které ti pomohou se cítit lépe. Emoce je potřeba prožít, zpracovat a posunout se dále. Každý má své vlastní způsoby, jak se vyrovnat se zklamáním, frustrací, ztrátou, smutkem a dalšími negativními emocemi. Někdo může použít **meditace**, někdo dá přednost jiným metodám a způsobům, jak se s tím vyrovnat. Je to vše individuální. Každopádně to chce čas a na nic netlačit a neuspěchat to.

Musíš zažít svou emocionální reakci na událost. Je důležité setrvat ve svých pocitech, aby jsi mohl přijít na to, co pro tebe událost nebo ztráta znamená a proč je pro tebe tolik důležitá. Nenech se v tuto chvíli svádět k nějakým důležitým rozhodnutím nebo dokonce k akci na základě svých pocitů. Může to trvat několik hodin, dní, týdnů, měsíců, v některých případech i několik let, než dosáhneš klidnějšího stavu mysli, když to uděláš, teprve potom by jsi měl jednat.

### **3. JAK SE VYROVNAT S FRUSTRACÍ – ILUZE ŠTĚSTÍ**

Vystavení mediím, sociálním sítím a obecně internetu nás učí spojovat si štěstí s určitými věcmi, jako jsou drahé předměty, krásní lidé nebo důležité tituly. Tohle všechno je jen iluze, na ničem z toho nezáleží a vytváří to iluzi štěstí. Můžeme si tedy vyvinout nějaké pěkně utkvělé představy o tom, co nás učiní šťastnými a nakonec vycvičit svou mysl, aby věřila, že budeme šťastní pouze tehdy, když tyto věci dostaneme. Mýlně se domníváme, že je to věc, která nás udělá šťastnými a když to nedostaneme, jsme zklamaní a frustrovaní.

Vědci zjistili, že neexistuje žádná záruka, že když dostaneš věci, které chceš, budeš šťastný – ve skutečnosti existuje docela dost důkazů o opaku. Spokojenost lidí s věcmi je velmi krátkodobá. Zážitky, při kterých si užíváme to, co se právě děje, mají mnohem trvalejší vliv na naše celkové štěstí. A velkou výhodou je, že si můžeš kdykoliv začít užívat přítomný okamžik a je to zdarma. Zaměř se na to, jak se chceš v daný okamžik cítit, spíše než na to, jak se budeš cítit, až dostaneš věc, kterou tak moc chceš. A uvidíš, jak moc se tvůj život změní. A neboj se vím to, protože jsem to udělal a začaly se dít zázraky. Brzy na toto téma bude i video a můj příběh na našem youtube kanále cesta relaxace.

### **4. ČASOVÉ LIMITY A FRUSTRACE**

Stanovili jsme si časový limit, jak dlouho bude trvat, než dostaneme to, co chceme. Naše očekávání ohledně toho, kdy by se věci měly stát, jsou ovlivněny společenskými normami. Existují nevyslovená pravidla, jak dlouho by mělo trvat dosažení určitého kariérního cíle nebo stavu vztahu. Naše cíle jsme tedy umístili na

časovou osu. Pokud nedosáhneme svých cílů v určitém čase, přichází zklamání a frustrace.

Často hodnotíme svůj úspěch podle toho, jak se daří našim vrstevníkům – tomu se říká sociální srovnání. Srovnáváme se s těmi, kteří mají stejné cíle a jsou si podobní věkem i původem. Sociální sítě takové srovnání podporují. Pokud tyto termíny nedodržíme a budeme sledovat, jak ostatní dosáhnou svých cílů rychleji, můžeme být zklamání, frustrovaní - a co víc, můžeme se nechat odradit a vzdáme se. Je důležité si uvědomit, že tyto časové limity jsou dobrovolné, do jisté míry libovolné a často nerealistické.

Klíčem je opět uvědomit si, jak se chceš cítit – je nereálné si myslet, že když trpíš na každém kroku na cestě ke svému cíli, budeš ve stavu blaženosti, radosti a štěstí, jakmile ho konečně dosáhneš. Lepším ukazatelem uspokojivého výsledku, je to, jak se na cestě cítíš. Pokud tě proces baví, budeš se méně soustředit na to, jak dlouho trvá, než se tam dostaneš.

## 5. UPRAV SVÉ OČEKÁVÁNÍ

**Frustrace plyne z očekávání.** Cítíš se frustrovaný, protože věci nedopadly tak, jak jsi očekával. Ale pokud toto očekávání upravíš, možná se budeš cítit méně frustrovaný a půjdeš dál. Možná nemusí jít o úpravu očekávání, ale rovnou se všech svých očekávání vzdát. Jednoduše nikdy nic neočekávej a nechej se překvapit, co přijde. Stačí věřit, že vše se děje pro vyšší dobro a každá situace a následné zklamání a ztráta, tě připravuje na něco většího a lepšího. Asi to znáš ten pocit, když si smutný, zklamáný, frustrovaný, naštvaný, že něco nevyšlo, jak si chtěl, ale nakonec se to vyvine, tak že získáš ještě něco lepšího. Mě se to děje dost často a naučil jsem se už mnohem méně očekávat a užívat si cestu a samotný život.

Očekávání je hra ego. Ego chce mít kontrolu, chce vlastnit, naplnit své potřeby, něco získat, někým se stát a někým být. Ale o tomto si řekneme více v dalším kroku.

Úprava tvých očekávání může být užitečným nástrojem, jak překonat pocity frustrace a zklamání. Ale je také důležité konstruktivně se vypořádat s frustrací a zklamáním, spíše než předstírat, že se tak úplně nestalo. Popírání, že se nic nestalo a o nic nejde, nebo ignorování pocitů způsobuje celou řadu dalších problémů.

## 6. OČEKÁVÁNÍ VS. FRUSTRACE A HRA EGA

Problém s emocemi jako je frustrace a zklamání, je v tom, že může zcela vykořistit naše představy o nás samých. Můžeme začít pochybovat o svých schopnostech, o sobě a také se můžeme cítit, že si nic nezasloužíme. To může mít negativní dopad

na naše sebevědomí. Naš pocit sebe sama může být zkreslený, když se nahromadí příliš mnoho frustrace a zklamání.

Proto je tak důležité znát své vlastní základní hodnoty a principy, než se pustíš do jakéhokoli cíle, nebo budeš hledat novou cestu. Ještě lépe, odpověz si a prozkoumej své proč? To ti pomůže vstát a zkusit to znovu, přičemž si zachováš svou vlastní hodnotu. Pokud se budeš sám sebe ptát, proč chceš něco mít, získat, vlastnit, někým být nebo se někým stát, odhalíš skutečný vnitřní záměr. Záměr je důležitý, protože ti pomáhá odhalit, jestli to, co chceš, je v souladu s tvým srdce (vnitřním zdrojem), nebo je to součást hry ega.

Drtivá většina frustrace a zklamání ne-li veškeré zklamání a frustrace, které prožíváme pramení z našeho ega. Naše ego chce mít kontrolu, chce vlastnit, chce něco získat, někým se stát a někým být. Pokud žijeme v souladu se svým srdcem, nemůžeme být zklamaní a frustrovaní, protože žijeme v takzvaném flow. Jde stav o přirozeného plynutí a přijetí všeho, co vstupuje do našeho života, bez schopnosti vynášet soudy, jestli je to něco pozitivní nebo negativní. Vše přijímáme a bere to jako součást naší cesty, našeho růstu a transformace. Pokud žijeme napojení na svůj vnitřní zdroj (srdce), přestáváme hrát hry ega a všechny „zklamání a frustrace“ prožíváme s vděčností, protože nás připravují na něco mnohem většího a lepšího než jsme původně chtěli.

## HRA EGA

Frustrace a zklamání plyne z očekávání a očekávání je doménou ega. Ego očekává, že něco dopadne s určitým výsledkem, aby naplnilo své potřeby. Pokud to tak nedopadne, přichází negativní pocity, frustrace, stres a zklamání, jakožto projev ega, aby nás donutilo jednat způsobem, který nás tlačí k tomu, abychom na tomto výsledku lpěli a snažili se jej za každou cenu splnit, protože ego chce a potřebuje naplnit své potřeby. Toto je cesta, jak nás naše vlastní ego tlačí k něčemu, co si skutečně myslíme, že chceme, i když to není pravda. Negativní pocity a pocity frustrace a zklamání jsou jen hrou ega, které nás manipulují k dosažení potřebných výsledků pro uspokojení ega.

## 7. ZMĚŇ SVOU POZORNOST

**Na co se soustředíš, to cítíš a nakonec se tím staneš.** Když se zaměříš na to negativní, vneseš do svého života více negativity. Ale když se rozhodneš soustředit na to, co máš a ne na to, co nemáš, přitáhneš si ještě více hojnosti a **vděčnosti**. Nesoustřeď se na svou frustraci. Použij techniky, jako je příprava strategie, správně zvolené cíle, **vizualizace**, **manifestace**, rozvoj nových dovedností, aby jsi se soustředil na budoucnost, kterou chceš a pak vlož veškerou svou energii do jejího uskutečnění.

Neřeš věci, které nemůžeš změnit a zaměř se na sebe, svou budoucnost a svůj růst. Existuje spousta věcí, které máš v životě, za které můžeš být vděčný a tím si vytvořit více hojnosti ve svém životě. Stačí změnit úhel pohledu, změnit perspektivu, svou pozornost a začnou se dít zázraky.

## 8. PROMLUV SI O TOM S NĚKÝM

Získání zdravějšího a širšího pohledu na to, co se stalo, jak již bylo zmíněno, je zásadní součástí toho, jak se s frustrací lépe vypořádat. A jedním z nejúčinnějších způsobů, jak toho dosáhnout, je podle mých zkušeností vypustit to na světlo a promluvit si o tom s někým blízkým a hlavně relevantním.

Tím, že budeš ventilovat své emoce, když tvůj přítel (kamarád, **kouč, mentor...**) jen naslouchá, můžeš uvolnit svůj vnitřní tlak, srovnat si věci pro sebe a přijmout to, co se stalo, místo aby jsi se to snažil potlačit nebo ignorovat.

A pokud si o tom s někým popovídáš, pak můžeš vidět situaci očima někoho jiného a z jiné perspektivy. Tato osoba ti může pomoci uzemnit se a neudělat z komára velblouda. A vy dva můžete společně vymyslet začátek akčního plánu, jak se pohnout vpřed. Ale samozřejmě za předpokladu, že dotyčná osoba je relevantní k tématu (frustrace), které řešíš. Proto je dobré mít svého **kouče nebo mentora**, který ti pomůže pochopit, co se stalo a vytvořit strategii a novou cestu, která vede k cíli.

## 9. ZAČAROVANÝ KRUH – VYHLEDEJ POMOC

Až velice často se stává, že naše zklamání, frustrace a vnitřní bolest si neseme hluboko v sobě, jedno se nabaluje na druhé, to na další a dostáváme se do začarovaného kruhu. Tímto se postupně otupujeme a ztrácíme kontakt se svým vnitřním zdrojem (srdcem), které způsobuje mnoho problémů. **Emoční otupělost** a necitlivost způsobuje, že jsme od sebe odděleni a tím ztrácíme kontakt se svými emocemi a pocity, ale také kontakt se svým tělem. Emoční otupělost způsobuje stav, kdy necítíme žádnou radost, štěstí ani potěšení z maličkostí. Nevíme co nás baví a naplňuje, co nám dělá radost a potěšení. To se dost často projevuje na tom, že ani nevíme, co od života chceme, kým chceme být, co chceme dělat, jaká práce by nás bavila a naplňovala. V tomto případě je potřeba se opět napojit na sebe a spojit s svým srdcem a svou skutečnou podstatou.

Nejčastější problém, kde to můžeme pozorovat, jsou problémy ve vztazích. Zklamání a frustrace ve vztahu je tím nejčastějším ukazatelem, že se bojíme otevřít, bojíme se milovat a být milováni, bojíme se být zranitelní, ztrácíme autentičnost, nasazujeme si masku a hrajeme hry ega. To vede k tomu, že si nedokážeme vytvořit hlubokou intimitu, která je klíčová pro každý vztah. Strach z intimity je projevem toho, že se bojíme otevřít své srdce, jednoduše máme strach, že nám partner ublíží, podvede, zradí nás, protože jsme traumatizováni. Takové traumata vznikají, když nám v

minulosti partner ublížil, podvedl nás, zradil nás a způsobil nám bolest, frustrací a zklamání. Často takové traumata, zklamání, frustrace a emoční bolest pochází už od rodičů.

## **FRUSTRACE SE OPAKUJE...**

Bylo nám ublíženo a tuto emoční bolest, frustrací a zklamání si neseme hluboko v sobě. Máme tendence si podvědomě přitahovat partnery, kteří nám budou tyto traumata, emoční bolesti, frustrace a zklamání vytahovat na povrch, aby jsme se mohli uzdravit. Tomu se říká zrcadlení a v tomto případě jde o zrcadlení ve vztahu. Možná si říkáš, že už je čas se toho všeho zbavit a uzdravit své vztahy i celý svůj život, ale jak to udělat? Není to až tak složité jak to zní, když přesně víš, co máš dělat a máš před sebou ucelený systém a strategii, která tě vede krok za krokem. Mezi hlavní klíčové prvky takového uzdravení patří:

- Uzdravení traumat (na emocionální i fyzické rovině)
- Napojení se na sebe, své emoce i své tělo
- Naučit se řídit své emoce a pocity (emoční inteligence)
- Změnit svou identitu
- Změnit své **podvědomí** a **návyky** (vzorce myšlení a chování)
- A pár dalších faktorů...

Proto doporučuje, aby jsi **nás kontaktoval** a my pro tebe vybere spolupráci přímo na míru pro tvé potřeby.