



ROZVOJ OSOBNOSTI 31. 12. 2020

Tvorba vize aneb silvestrovské oslavy nově a jinak

Silvestr jsme ještě v loňském roce slavili často ve společnosti širší rodiny, přátel a nebo v nějakém hotelu či horské chatě. Letošní rok je v mnohém jiný, a tak i silvestrovská oslava pravděpodobně bude jiná, než na jakou jsme zvyklí. Nemusíte však smutnit, protože každá změna s sebou vždy nese příslib nových začátků. A o tom Silvestr svým způsobem je. Oslava nového začátku. Jak si letošní Silvestr užít i bez velké společnosti? Využijte ho k tvorbě vize.

Vize: Kam směřuji

Vize nemusí být jen ezoterickým termínem. Vize je jednoduše směr anebo bod, situace, místo, **kde sám sebe vidím někdy v budoucnu**. Zatímco na tvorbu [předsevzetí](#) jsem si již zvyklí, stejně jako na jejich nedodržování, tvorba osobní vize nám připadá nová a řadě lidí i zbytečná. Jenže, jak mohu vědět, zda je můj rok plný spokojenosti nebo ztrát, když vlastně nevím, kam jdu? **Vize není o plánování**, tak jak tomu trošku je u předsevzetí. Jedná se spíše o **pocitové směřování své životní cesty**. Nemusí to mít „termín“ a „řád“, přesnou cestu, kontrolní body. Vize je jednoduše fantazie vypuštěná ze řetězu. A protože o Silvestru budeme mít pravděpodobně dost času, zkusme si takovou vizi vytvořit.

Tvorba vize: Nečekaný novoroční úklid

Silvestr rozhodně nemusí vypadat jako dostihy s vysavačem a ping pong s chomáčky prachu. Ale zkuste sáhnout do skříně, kam ukrýváte věci, které jste zatím z nějakého důvodu nevyhodili – **staré časopisy, staré noviny, letáky, pohledy z cest...** Vytáhněte vše na světlo, vezměte nůžky, lepidlo, lepící pásku a svou fantazii. **Silvestr bude kreativní!** Přiberte třeba i nějakou pastelku od dětí/vnoučat, fixu anebo samolepky jakéhokoli typu. **Pokud máte děti** (jakéhokoli věku, pravda miminka v tomto směru úplně kooperativní nebudou), **zapojte je**. Vezměte velký papír, druhou stranu starého kalendáře anebo slepte pár papírů A4 z tiskárny. Pak se trochu zamyslete, zasněte a **zkuste v materiálech najít to, co vaše sny představuje**. Stříhejte, trhejte, mačkejte, dokreslujte, tvarujte, razítkujte... **Vytvořte koláž, která bude reprezentovat to, kam směřujete**. Nehledejte přesný obraz, ale nějaký symbol, který bude vaši vizi reprezentovat. Nespěchejte. Silvestr je dlouhý a silvestrovská oslava může probíhat paralelně. Vedlejším efektem je, že určitě pár skříní vyklidíte. A i toto odlehčení se počítá.



Silvestr a dopis těm, co mi ublížili

Ano, Silvestr mnozí považují za oslavu, ale zkusme se na něj i ve světle koronavirové hysterie podívat jinak. **Zkusme si trochu narovnat naše vzpomínky na minulost. Nejde o to vyvolat stará traumata**, pouze dát situacím, která pro nás byla bolestivá (a někdy velmi) jejich pravé místo a čas. Abychom je již nemuseli nést dál. Nejde o to je „předělat“, „přepsat“, „změnit“. **Jde o to je nechat v místě a čase, kam patří**. Pravděpodobně stále budou bolestivá, ale **naši současnost možná přestanou ničit** svou intenzitou. Jednou z variant je **napsat lidem, o kterých jsme přesvědčeni, že nám ublížili**, dopis. Někdy je potřeba dopisů více. Začněte psát. Budete překvapeni, že slova, která jim chcete říct a drnčí vám v hlavě je velmi těžké dostat na papír. Přesto zkoušejte. **Jakmile dopis dopíšete, nečtěte ho, naopak ho zničte**. Pokud cítíte, že nebylo vše vypsáno, napište další dopis a opět jej zničte. Není třeba nikomu jeho obsah ukazovat, protože to, co v něm je, pravděpodobně už nechcete dále uchovávat. Uvolnění pak může přinést i větší spokojenost.

Silvestrovská oslava lze i v jednom

Řada single (ať už dobrovolných nebo nedobrovolných) je v období Vánoc a Silvestra často „naměkko“. Nezřídka čelí faktu, že přátelé jsou důležití a fajn, ale rodina (zejména ta vlastní) nabízí i něco víc než jen povinnosti a prstýnek na levém prsteníku. Na chmury ale opravdu místo není, stejně jako není prostor na velká gesta, že Silvestr je pro vás mrtvý svátek. **Silvestr je jednoduše konec kalendářního roku, ve kterém funguje naše mysl** (a jejím prostřednictvím i naše tělo a emoční svět). Je to jakýsi mezník/ukončení něčeho, který je dobré si uvědomit. Není třeba jej samozřejmě oslavovat. Ale proč se tento den nehýčkat? Dopřejte si procházku venku, vanu, sklenku kvalitního vína anebo [domácí punč](#). **Zkuste si udělat i malý rituál, při kterém spálíte vše, co již nepotřebujete nést**. Třeba se i pěkně oblečte. Napište si tyto situace, vztahy, křivdy... na papírky a spalte je postupně nad svíčkou či v krbu. Šampaňským si pak ťukněte o okno a vzpomeňte na všechny, kteří jsou vám drazí.

Autor: [Markéta Palatin](#)