**Síla krize**

*V čem je krize pozitivní?* Přináší prožitek, který lze chápat jako civilizační výzvu ve smyslu příležitosti k sebereflexi. Uvažujme, na jakých základech stojí náš život, který revidujeme se zřetelem k přínosu nových změn. Silným tématem je znemožnění pohybu a připoutání k jednomu místu. Zapomněli jsme dělat jednoduché věci. Pracujme proto se sebou sama pomocí sebediscipliny, i když budoucnost je nejistá. Rezonují v nás nové pocity, které vyvolávají touhu po emoční svobodě. *Jak lze restartovat vlastní život?* Existenciální a racionální strach nelze slučovat. Lze doručit zapojit vnímání všech bodů zlomu, kdy pracuje motivační turbulence. Racionální strach lze eliminovat přepnutím na pozitiva a odfiltrováním negativ. Intuitivní strach vzniká, když není jasná změna a když nelze oddělit osobní mikrosvět od vnějšího světa. Dochází k rozpadu mezilidských vztahů a dlouhodobě působí kontinuální stres se strachem o vlastní ego. Situace není pod kontrolou, protože neznáme časový vývoj a chybí nám časové kotvy. Potřebujeme se naučit pracovat se subjektivními světy, udržovat kontakt se sebou sama a vnímat emoce pomocí osobních a morálních autorit jako vzorů. Přehodnotit spouštěče nejistoty lze s ohledem na změny. Okna a dveře se nebojme otevřít a získávat novou rovnováhu. Řád a systém lze udržovat pomocí klidu, který se nachází pod nánosem rušivých myšlenek.

*Kdo jsem? Co chci? Jak se mohu dostat k sobě sama?*

*Co se se mnou dělo v minulosti?*

*Co by se stalo, kdybych se zastavil/a?*

*Co je pod nánosem mých rušivých myšlenek?*

*Čeho se v životě nejvíce bojím? Jaká je moje nejhorší černá můra?*

*Je to neúspěch, samota nebo selhání? Co nejhoršího se mi může ještě stát?*

Neutralizovat lze strach propojením s prožitkem z minulosti. Emoční svobodu tak získáme prací se souvislostmi a posilováním odolnosti vlastního subjektivního světa. Ke krizové situaci přistoupíme spojením se sebou sama skrze vlastní hodnotový žebříček. Inspirujme se proto odplavením a transformováním negativních emocí. V rámci sebepoznání naslouchejme vnitřnímu dialogu se sebou sama. Přesun energie z těla docílíme relaxačními a meditačními technikami. *Jak dostat vnitřní strach ze sebe?* Může jít o strach z budoucnosti, když cítíme existenciální vakuum. *Co potřebujeme udělat?*

1. Uvědomit si, že něco ztratíme, ale i něco získáme
2. Přijmout situaci takovou, jaká je
3. Změnit image ve smyslu vnitřní disciplíny
4. Racionálně infiltrovat negativní informace
5. Inspirovat se důvěryhodnými vzory
6. Zachovat denní režim se smysluplnou prací
7. Spočinout se sebou sama otevřením svého „black boxu“
8. Upevňovat duševní hygienu se zavedenými rituály
9. Zachovat sebeúctu s rovnováhou v nové realitě