

# Ohlédnutí za uplynulým dnem

(Podle Dr. Rudolfa Steinera)

Než s cvičením začnete, dopřejte si aspoň měsíc času na osvojení si předchozího životního principu **Odpuštění**, jak je popsáno v sekci **Postupný rozběh**.

---

Cvičení je účinnou pomůckou pro uplatňování životního principu „Chyba jako příležitost“.

Cvičení **ohlédnutí za uplynulým dnem** provádíme pravidelně 1x denně, a to večer krátce před usnutím. Potřebujeme 3 – 5 minut času.

Po ulehnutí, než usneme, si v protisměru času oživíme vzpomínky na uplynulý den a stručně je projdeme:

- Postupem od večera zpět k ránu si v paměti necháme vyvstat obrazy prožitých událostí.
- Tyto prožitky uplynulého dne pozorujeme zvnějšku jakoby očima jiného člověka – neutrálního vnějšího pozorovatele, a krátce se u nich zastavujeme.
- Zapojíme vůli, dáme co možná stranou pocity a emoce, a jakoby z ptáčích perspektiv, bez posuzování a bez hodnocení, s použitím věcného myšlení, pohlížíme na prožité situace:
  1. Danou situaci si krátce a věcně shrneme – co se přesně odehrálo?
  2. Konstatujeme svůj aktuální stav – „OK, takový/-á teď jsem, to je současný stav mého vývoje“ – a zamyslíme se (bez dlouhého hloubání) nad poučením do budoucna:
    - Týká-li se daná situace našeho jednání, spočívá poučení zpravidla v tom, co a jak by se příště dalo udělat jinak (lépe).
    - Týká-li se daná situace určitého prožitku, může poučením být třeba uvědomění, že jsem danou situaci vnímal/a zúženě nebo zkresleně.
  3. Pokud jsme svým konáním v dané situaci ovlivnili i někoho jiného:
    - Pokusíme se krátce zaujmout jeho/její pozici – co to v něm/ní mohlo vyvolat, jak se asi cítil/a?
    - Položíme si upřímnou otázku, zda by v dané situaci nebylo na místě pokusit se napravit emocionální nepohodu, pokud jsme ji tomu druhému člověku způsobili – třeba upřímnou omluvou.
- Na závěr je vhodné si odpovědět na otázku „Zač jsem dnes vděčný/-á?“
- V průběhu následného usínání se můžeme pokusit vnímat, jak naše duše (tedy část astrálního těla a JÁ) opouští naše tělo a rozpíná se mimo ně.

„Ohlédnutí za uplynulým dnem“ je možné začít po kouskách a teprve postupem času obsáhnout celý den. Můžeme zahrnout všechny události nebo se zaměřit jen na konkrétní téma, které pro nás je právě důležité.

Může se stát, že během cvičení usneme a „nedojdeme“ tedy až k ránu právě končícího dne. To je v pořádku, ale pokud by se to stávalo soustavně, můžeme zkusit dělat cvičení vstoje.

---

Další informace:

Osobní rozvoj → Tři životní principy → Princip „Chyba jako příležitost“

