

Emocionální menu člověka

MUDr. Vladimír Savčenko

www.savcenko.info

Emocionální menu člověka

ISBN 978-80-88559-85-6

Vydání 1. Rok vydání 2026

Napsal: MUDr. Vladimír Savčenko

Vydal: MUDr. Vladimír Savčenko

Obsah

Lidské emoční menu.	4
Test:	21
Emoční destabilizace:	30

Lidské emoční menu.

Poznámka: informace, které nabízím, jsou čistě subjektivní. Toto je můj pohled a chápání tématu.

Dovolte mi provést následující srovnání: emocionální potřeby člověka jsou velmi podobné jeho potravinovým potřebám. Jediný rozdíl je v tom, že o výživě bylo napsáno a známo mnoho, ale s emocemi to tak jednoduché není. Pojd'me se na to podívat blíže.



Například, když jdeme do restaurace nebo kavárny, nabídnou nám jídelní lístek. Prohlédneme si a vybereme si jídlo, které aktuálně uspokojuje naše chuťové potřeby nebo přání. A nikdo se číšníka nezeptá: „Je tam něco starého, zkyslého nebo zbytku, co jste nedojedli?“ Absurdní, že? V jídelním lístku to rozhodně neuvidíte. Chuťová paleta je velmi podobná té emocionální. Vystává tedy otázka: proč je na našem emocionálním menu tolik nechutných, nepříjemných a negativních emocí? Je přirozenou lidskou potřebou vědomě si

vytvářet negativní emoce v různých situacích a s různými lidmi, pak je prožívat nebo potlačovat, nebo emociálně “vyblít”, nebo se jimi otrávit, čímž poškodíme své duševní zdraví a vrhneme se do psychosomatických onemocnění či depresí?

Je velmi důležité si uvědomit, že emocionální potřeba je základní lidskou potřebou.

Největším zdrojem emocionálního uspokojení je komunikace a vztahy mezi lidmi, zejména mezi muži a ženami, mezi rodiči a dětmi a mezi blízkými. Nebudeme zde probírat emoce související s přírodou, zvířaty nebo Bohem. To je samostatné téma.

Zatímco nakupování potravin, příprava konkrétního jídla a veškeré s tím spojené vybavení a prostředí jsou vědomé a úmyslné, emoce jsou trochu jiné. V životě si nejprve stanovíme materiální cíle nebo záměry a při jejich naplňování často nevědomě „shromažďujeme“ emoce, po kterých toužíme.

Tato zdánlivě neškodná psychologická negramotnost nám ve skutečnosti způsobuje spoustu problémů a utrpení po celý život.

To se projevuje tím, že se obvykle snažíme dát každému činu a touze materiální zdůvodnění. Například jsme chodili do školy, abychom se učili, a do práce chodíme, abychom pracovali a vydělávali peníze, a nic víc.

Ale v práci obvykle nejen vyděláváme peníze, ale také uspokojujeme své emocionální potřeby. To může zahrnovat uspokojení z oblíbené práce,

emocionální atmosféru pracovního týmu, komunikaci, vztahy, společné dovolené, firemní akce a tak dále. Vydělávání peněz ale může být doprovázeno i negativními emocemi. Jednání s nevhodným šéfem nebo toxickým kolegou. Drby, intriky, nastražené záminky atd.

Je zajímavé, že když ve vztazích vzniknou konflikty lidé mají tendenci vnímat a vysvětlovat vše z velmi racionálního hlediska. Jinými slovy, dokazujeme a přesvědčujeme někoho, že se mýlí, nebo obhajujeme logiku svých činů, skutků či reakcí. Ale všechno by bylo v pořádku, kdyby to všechno nebylo doprovázeno zvýšeným hlasem, změnou intonace a negativními emocemi. Praktická rada : V takových situacích je konstruktivnější zaujmout adekvátní emocionální postoj. To znamená zapojit se do režimu sebepozorování. Konkrétně během schylující se hádky, konfrontace, roztržky nebo skandálu, v okamžiku, kdy vyjadřujete své pocity, přesměrujete svou pozornost na sebe a začnete si intenzivně uvědomovat hlasitost svého hlasu, intonaci, gesta, mimiku, napětí a výraz obličeje a ujistíte se, že nejsou zkresleny vaší nelibostí.



Všimnete si jakékoli ztuhlosti a napětí ve svém těle, vaše paže a břicho jsou uvolněné a vaše řeč těla nevykazuje žádné známky agrese nebo potlačování. To vše se stává předmětem vašeho sebezpozorování, bez ohledu na to, jak vážná nebo důležitá je záležitost, o které chcete diskutovat nebo o které chcete jednat. Během vědomé komunikace z Vaší strany pozorujete reakce a chování svého partnera. Vaším úkolem je tento režim udržet až do konce konverzace. Jinými slovy, bez ohledu na to, co se děje, Vy přebíráte plnou odpovědnost za emocionální menu, které si ve svém VOS (vnitřní obraz světa) vytváříte právě teď, jak se tomu dnes říká, v daném okamžiku, abyste si touto emocionální náhražkou nezaplňovali psychiku a tělo se všemi z toho vyplývajících důsledky. Nyní chápete, že v tomto scénáři nebudete potřebovat žádné meditace k rozpuštění negativních emocí, jejich odblokování, trávení hodin v konstelacích ani čištění svého astrálního těla či biopole. Nebudete potřebovat všechno to „divadlo“ kolem toho, protože v režimu vědomého sebezpozorování jste si nic negativního nevytvořili, což znamená, že není co čistit ani zpracovávat. **Zapamatujte si, není čisto kde tam, kde se uklízí, ale tam kde se nešpiní.**



Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Emocionální menu člověka. www.savcenko.info.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.