

Jak se zbavit nepříjemných vzpomínek a uchovat si ty pěkné?

Každý člověk zažívá různé situace v životě a má různé vzpomínky. Ty krásné si chce připomínat a ty špatné by nejraději zapomenul. Zapomenout úplně nelze, ale je možné tyto vzpomínky ovládat a upravit. Nepříjemné věci se dějí a mají následky, se kterými musíme žít, ale nemusí nás pronásledovat. Nepříjemné pocity pocházejí z našeho smýšlení o nich. Je třeba rozlišovat mezi skutečnou událostí v dané době a významem a mocí, kterou jí propůjčujeme způsobem, jakým na ni vzpomínáme.

Jak na to?

Nejprve si uvědomte vizuální část vzpomínky (obraz). Nyní si představte, jak nastavujete jas té vzpomínky jako na televizi. Nechte co nejmenší jas.

Nyní, je-li obraz barevný, převedte jej na černobílý.

Pokud je obraz pohyblivý, zpomalte ho a zastavte nebo zrychlete.

Nakonec proveďte disociaci, tzn. díváte se na ni jako nezáúčastněná osoba, nejste aktérem děje.

Nyní proveďte to samé se sluchovými vjemy vzpomínky – ztište ji.

Také kinestetické pocity té vzpomínky upravte – pocity – neutrální, doteky, teplo, chlad, vzdálenost, rychlost.

Změny v této vzpomínce budou mít značný vliv na vaše pocity při vzpomínce.

Nepříjemné zážitky ukládejte do paměti malé, tmavé, černobílé, daleko a disociované.

Vyvolejte si upravenou vzpomínku, kterou jste před tím upravili jako černobílou fotografii a dívejte se jako pozorovatel, jak jí vítr odnáší do dálky a stále se zmenšuje až je z ní černá tečka.

Chcete si uchovat příjemné zážitky? Udělejte to obráceně. Pro většinu lidí je zážitek nejintenzivnější a nejsnáze zapamatovatelný, pokud je velký, jasný, barevný, blízko a asociovaný.

Nebojte se experimentovat a upravovat vzpomínky podle sebe, každý člověk je originál a vyhovuje mu jiná úprava zážitku v mysli, aby to mělo správný efekt.