

# Pravidelné cvičení rukopisu může změnit naše povahové rysy

7.12.2022 - Klára Sýkorová | INFOPROFI GROUP s.r.o.

**Jen málokdo z nás má dnes stejný rukopis jako kdysi ve škole. Naše písmo se totiž v průběhu života mění podle toho, co nás v životě potkalo a jaké zkušenosti jsme na životní cestě načerpali. Bez nadsázky můžeme říct, že rukopis je zrcadlem naší osobnosti. Ještě zajímavější potom je, že pravidelné cvičení rukopisu může přinést trvalou změnu našich povahových rysů.**



Věděli jste, že rukopis o nás může ledacos prozradit? Běžný člověk to sice nepozná, ale grafologovi stačí jen několik minut na to, aby na základě znaků písma diagnostikoval naše osobnostní rysy, vitalitu, temperament, stav emocí, odolnost vůči stresu nebo ochotu komunikovat.

Grafologie neboli psychologie písma patří mezi diagnostické metody využívané i v soudním znalectví. Největší rozmach zažila v 19. století, a to především v Německu. Dnes se hojně využívá také v klinické psychologii.

Vědomý nácvik psaní rukou se dá bez nadsázky přirovnat k terapii, protože nás může dovést k vnitřnímu klidu a změnit některé naše povahové rysy. Jak je to možné? *„Mozek díky podvědomí pevně vede naši píšící ruku. Systematickou změnou rukopisu pak začínáme působit opačně. Ruka mění tvar některých písmen, což samozřejmě souvisí s našimi vlastnostmi i naučenými stereotypy chování. Cvičení rukopisu může přinést nejen změnu našich povahových rysů, ale také nastavit životní rovnováhu,“* vysvětluje grafoložka Věra Škulťetyová z poradenské společnosti IVE-AGENURA, ve které působí jako soudní znalkyně se specializací grafologie a zabývá se také koučinkem, osobním rozvojem, vše prostřednictvím písma.

Výsledkem pravidelného a uvědomělého ručního psaní může být vyvážený rukopis zrcadlící vnitřní harmonii, ovšem náhlá změna rukopisu z nás neudělá automaticky i nového člověka. Jako jakákoli změna v životě vyžaduje trpělivost, odhodlání a chuť uspět.