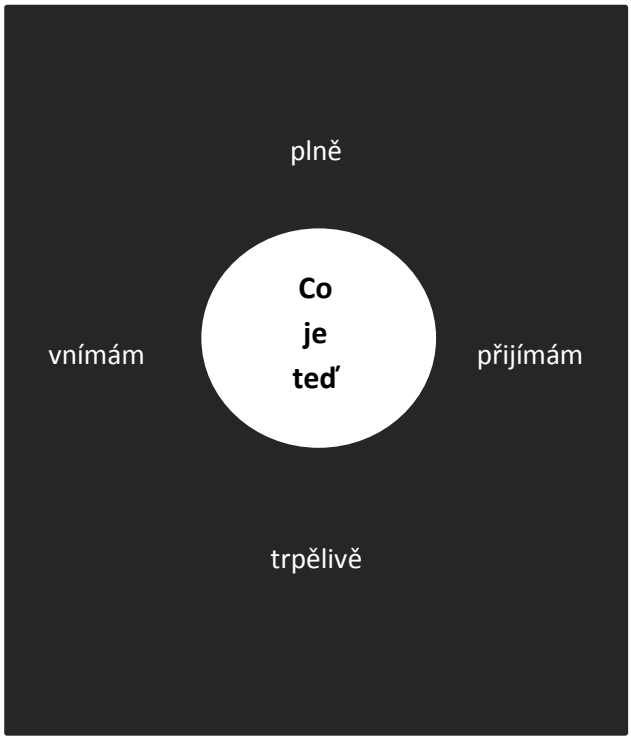
Cvičení středu



Na cvičení si zvolím konkrétní čas a místo každý den.

<u>Poznámky pro rozhovor</u>

(Jak probíhalo cvičení? Co se dělo? Čemu jsem čelil/a? Co jsem se naučil/a):

1) Soustředím se na to, co právě teď je.

2) Uvědomím si, že je to vzácné setkání se Skutečností.

3) Pomáhá k tomu, když vnímám detaily, co slyším, vidím, cítím tělem, zastavím se u něčeho na malý moment, dělám něco soustředěněji pomalu nebo naopak rychleji, ….

4) Přivítám všechno, nic neodmítám. To se týká i mých emocí. Přijetí je odpovědí na všechny mé problémy dnes. Udělám s tím to nejlepší, co právě umím.

5) Skutečnost má více rovin. Přijetí přítomnosti neznamená ztotožnění se s povrchovým obsahem nebo pasivní souhlas se vším, co se v daném okamžiku děje. Znamená to „ano“ přítomnému okamžiku tak, jak je.

6) Aktuální chvíle obsahuje dar, užitečný zdroj nebo příležitost k něčemu. Někdy (zvláště když se člověk necítí nejlíp) je vhodné se na to zaměřit a nalézt to.

7) V průběhu cvičení budou přicházet myšlenky a představy, které mne budou odvádět jinam (do budoucnosti, minulosti, na jiné místo). To je v pořádku, je to součást cvičení. Jakmile si toho všimnu, pustím je a jdu pozorností do přítomnosti. To trpělivě opakuji. Každým novým návratem trénuji pozornost, soustředění a plný život v Přítomnosti.

8) Myšlenky mohou ovlivňovat to, jak vnímám přítomnost. Pokud je potřeba, všímám si svých domněnek, které si o situaci vytvářím. Pokud jsou tyto myšlenky životodárné (prospěšné), nechám si je. Pokud ne, hledám nové myšlenky, které budou životodárné.

9) Cvičení lze propojit „s kotvami“ (opakování slova, připomenutí si záměru, klidné a pomalé dýchání).