

Mindfulness myšlenek

Area:	mysl a přesvědčení
Metoda:	Neurověda
Cíl aktivity:	Trénink pozorování myšlenek jako samovolných plodů naší mysli bez toho, aniž bychom jednali podle nich nebo byli jimi ovlivňováni.
Cílová skupina:	rodiče lektoři dospělých
Délka:	10 minut
Popis:	1. Zavřete oči a přesuňte svou pozornost ke zvukům kolem Vás. Všimněte si prostoru, který se kolem Vás nachází. 2. Pomalu se nadechněte a všimněte si při tom míst ve Vašem těle, které jsou v napětí. Při výdechu nechte svůj dech, ať si najde pomalý, uklidňující rytmus. Při dýchání pozorujte, jak se svaly na Vaší tváři uvolňují. Povolte čelist. 3. Svou pozornost nyní namiřte k myšlenkám. Pro Vaši mysl je přirozené přemýšlet. Jeden moment je klidná, a po chvíli se začne toulat myšlenkami. Všimněte si začátku myšlenky, jak se může v mysli měnit, vyhasnout, přeměnit se do myšlenky odlišné. Také si všimněte ticha, které vzniká mezi myšlenkami. 4. Nyní si představte pláž u moře, na které ležíte pod teplými slunečními paprsky, zatímco Vám chladivý vánek fouká na pokožku. 5. Pozorujte záři slunce, jak se odráží od mořské hladiny v drobných problemscích jako diamanty. Všimněte si vzdálených vln, které se vztyčují a pohybují na obzoru. Představte si, že každá Vaše myšlenka se přelévá stejně jako vlna v moři. 6. Všimněte si okamžiku, kdy se myšlenka, vlna, objeví. Pozorujte, jak se myšlenka vynoří z mořské hladiny, a pak se zastaví a vrátí se zpět pod povrch hladiny a zmizí. Dýchejte a sledujte vlny. 7. Poté si představte, že se stáváte vy sami oceánem. Jste oceánem a máte stejnou nekonečnou hloubku a rozlohu. Přebývá ve Vás tolik věcí... A stejně tak jako oceánem přebíhají vlny, vaší myslím přebíhají myšlenky, které čeří hladinu, ale hloubky pod ní nechávají nezměněné. Tak jako je oceán více než jakákoliv vlna, stejně tak je ve Vás více, než co zmůže jedna myšlenka. 8. Vraťte se ke svému dechu a pak ke zvukům kolem Vás. Když jste připravení, otevřete oči.
Reflexe:	Díky tomuto cvičení si můžeme uvědomit, jaká je povaha naší mentální aktivity. Tím, že jsme schopni mysl pozorovat a myšlenky, které v ní automaticky vyvstanou, rozvinou se a zemřou, můžeme vytvořit více prostoru mezi námi a myšlenkami a nevěřit všemu, co naše mysl řekne.

Zdroj:

Tirch, D. D. (2010). *Mindfulness as a context for the cultivation of compassion*. International Journal of Cognitive Therapy, 3(2), 113-123.