

Držení těla a myšlenky

| | |
|-----------------|---|
| Oblast: | emoce |
| Metoda: | Neurověda |
| Cíl aktivity: | Cílem cvičení je aktivování našeho systému zklidnění díky užití imaginace. |
| Cílová skupina: | rodiče lektoři dospělých |
| Délka: | 10 minut |
| Popis: | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pohodlně se posaďte s chodily pevně na podlaze a rovnými zády. 2. Zavřete oči a začněte tohle cvičení zaměřením pozornosti na Váš dech, dopřejte si pár minut a zpomalte. 3. Nyní si představte, že se nacházíte na místě, kde jste v bezpečí a v souladu sami se sebou. Zznamenejte místo pomocí Vašich smyslů, jako byste jej vnímali skrze Vaše oči, uši, nos i pokožku právě teď. 4. Nyní si na tomto místě představte, že čekáte návštěvu moudré a silné bytosti, které záleží na vaší duševní pohodě. Můžete si představit skutečného člověka, ale také nějakou nadpřirozenou bytost nebo svatého. Představte si, že tato bytost ví o Vašem životě vše a plně rozumí tomu, jak se cítíte, jaké jsou vaše slabiny a silné stránky. 5. Podívejte se, jak přichází k Vám, všimněte si jejího pohledu, tváře, způsobu, jakým se pohybuje a otočí se na Vás. Představujte si, že tato bytost ví, jaké emoce Vás sužují právě teď, a že přišla právě proto, aby Vás utěšila, řekla Vám laskavá slova, nebo jen tak byla po Vašem boku, držela Vás za ruce nebo objímala. 6. Dovolte si přijmout nabízenou péči. Nakonec se od Vás bytost vzdálí a rozloučí se s Vámi. Ještě, než úplně odejde, něco Vám věnuje, dárek na památku její návštěvy, a abyste byli stále chápající a laskaví k sobě samým v době, kdy trpíte. 7. Potom nechte bytost jít a Vaši představu rozplynout. 8. Vraťte se do přítomnosti pomocí soustředění se na Váš dech a když se cítíte připravení, otevřete oči. |
| Reflexe: | Tohle cvičení imaginací nám pomáhá aktivovat náš systém zklidnění a bloudivý nerv, který je s ním spojený. |
| Zdroj: | Irons, C., & Beaumont, E. (2017). <i>The compassionate mind workbook: A step-by-step guide to developing your compassionate self</i> . Robinson. |