Otevřená meditace

Oblast:	**tělo a smysly** **emoce** **mysl a přesvědčení**
Metoda:	**Meditace**
Cíl aktivity:	Využijte pozorování jako způsob, jak uklidnit svou mysl a nalézt soustředění.
Cílová skupina:	rodiče lektoři dospělých
Délka:	5 minut
Popis:	1. Najděte si místo, kde nebudete rušeni na dalších 5 minut. 2. Pohodlně se posaďte (na zemi v pozici lotosového květu nebo na židli) se vzpřímeným trupem. 3. Zavřete oči a jen dýchejte. Nechte své myšlenky být jen tak. 4. Pozorujte své myšlenky, ale s odstupem. Nenechte se zahltit emocemi, které přináší. 5. Pokuste se o určitý odstup od vašich myšlenek, nezačínejte vnitřní dialog a nepředstavujte si situace. Jen myšlenky pozorujte zvenčí. V průběhu pozorování myslete na svůj dech a přirozeně dýchejte. Pokud se cítíte připraveni, otevřete oči.
Reflexe:	Meditaci můžete praktikovat kdykoliv a kdekoliv, protože své tělo máte vždy s sebou, stejně jako svůj dech a myšlenky.
Zdroj:	Matko K., & Sedlmeier P., (2019). What Is Meditation? Proposing an Empirically Derived Classification System. Front. Psychol., https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02276 Sharma H., (2015). *Meditation: Process and effects.* Ayu. Jul-Sep; 36(3): 233–237.