

Všímavé poslouchání

Oblast:	tělo a smysly emoce
Metodologie:	Mindfulness
Cíl aktivity:	Všimněte si emocí, které jsou automaticky spuštěny v odpovědi na podněty aktivující vaše tělo.
Cílová skupina:	rodiče lektoři dospělých
Doba trvání:	10 minut
Popis:	<p>Vytvořte si či najděte 10 až 15minutový playlist hudby, nejlépe klasické nebo etnické (pro inspiraci: Arvo Part – Spiegel im Spiegel; Binge - The watermill; Les tamboures du bronx - The caravan).</p> <p>Klidně ale vyberte vaši oblíbenou hudbu nebo hudbu, při které se cítíte zrelaxováni.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lehněte si na břicho, nohy mírně rozkročené a nechte své ruce volně ležet podél těla. 2. Zavřete oči a nechte svou mysl a dech lehce zpomalit. 3. Jakmile budete připraveni, spusťte svůj playlist. 4. Cílem tohoto cvičení je naslouchat hudbě nejen ušima, ale i celým tělem. Konkrétně naslouchejte, jak hudba graduje, jaké má na vaše tělo relaxující účinky, nutí vás k pohybu, zda je chladná či vřelá, a to nezávisle na tom, zda ji máte rádi či nikoliv.
Reflexe:	Toto cvičení vám pomáhá vnímat emoce skrz vaše tělo a uvědomovat si spojení mezi tělem a myslí.
Zdroj:	Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). <i>Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change</i> . Guilford Press.