Představa soucitného tvora

Oblast:	**tělo, smysly, mysl, emoce**
Metoda:	**Neurověda**
Cíl aktivity:	Cílem cvičení je uvědomit si, jaký vliv může mít naše držení těla na naše myšlenky.
Cílová skupina:	rodiče lektoři dospělých
Délka:	10 minut
Popis:	1. Pohodlně se usaďte s chodidly na zemi a rovnými zády. 2. Zavřete oči a cvičení začněte tím, že se budete soustředit na svůj dech a na pár minut zpomalíte. 3. Pak nechtě svou hlavu spadnout trochu směrem k hrudníku, ramena nahrbte a záda úplně povolte. Buďte chvíli v takové pozici, jakou byste zaujali, pokud byste seděli ve vlaku a usnuli. Naslouchejte tomu, jaké to pro Vás je, sedět v takové pozici. 4. Potom si představte, že svou páteř rolujete nahoru, aktivujte své svaly na zádech, ramena dejte dozadu a pozvedněte bradu. nepatrně se pousmějte koutky svých úst. Opět naslouchejte, jaký vliv na Vás tato pozice má. 5. Nyní se opět vraťte do uvolněné pozice, nechte hlavu spadnout, uvolněte záda a ramena. Z této pozice teď sobě řekněte slovo nebo frázi, se kterou se obvykle kritizujete, například “Jsem líný/á”. Všimněte si, jaký vliv na Vás tato věta má. 6. Potom se opět vraťte do vzpřímené pozice. Narovnejte záda, otevřete ramena a nadzvedněte obličej o pár centimetrů, drobně se pousmějte. I v této pozici si zopakujte kritiku. Dávejte pozor, jaký vliv na Vás slova mají i v této pozici. 7. Nakonec své tělo vraťte do pozice na začátku cvičení s vnímavostí k tomu, jak držení těla ovlivňuje Vaše myšlenky a pocity. Zaměřte se na dech a když jste připraveni, otevřete oči.
Reflexe:	Tohle cvičení nám pomáhá reflektovat, jaký vliv má držení těla na naše myšlení. V podstatě, v narovnané pozici je těžší věřit naší kritice a mnohem více se nás drží optimistické myšlenky.
Zdroj:	Irons, C., & Beaumont, E. (2017). *The compassionate mind workbook: A step-by-step guide to developing your compassionate self*. Robinson.