

Zjemnění, zklidnění a přijetí

Oblast:	tělo a smysly emoce
Metodologie:	Teorie citové vazby
Cíl aktivity:	Nakládání s emocemi - zjemnění, zklidnění a přijetí emocí, které prožíváte v daný okamžik
Cílová skupina:	rodiče
Doba trvání:	20 minut
Popis:	<p>Mnoho lidí, když jsou zahlceni emocemi, nechtějí cítit to, co právě pociťují. Chtějí eliminovat vztek v jejich životě, jelikož mají pocit, že narušuje jejich vztahy a vede je k tomu, že o sobě špatně smýšlejí.</p> <p>Máte tendenci instinktivně (více či méně vědomě) uzavírat dveře před vašimi emocemi, jakmile se objeví. Hlavně ty nejvíce nepříjemné, protože pro některé, nicméně, můžete být připraveni tyto dveře otevřít. A čím více se emocím bráníte, tím silnější se stávají a mění svou podobu. Tyto emoce přicházejí jinými cestami, například neočekávaným výbuchem hněvu, bolestí, chronickými nemocemi atd.</p> <p>Emoce jsou důležitou součástí života, vnitřní signál toho, co se děje, aby vás propojil se světem a co musíte udělat pro to, abyste si uchovali celkovou pohodu. Jsou to vaše vnitřní zkušenosti a známky nějakého nedostatku celkové pohody.</p> <p>Následující cvičení je forma pozvánky pro emoce: otevření dveří, přivítání a nabídnutí pohostinství. Toto cvičení vám pomůže naložit s emocemi – zjemnit je, uklidnit a přijmout jejich přítomnost.</p> <p>Zjemnění, zklidnění a přijetí</p> <p>Je to technika, která vám umožňuje být v bezpečí s vašimi emocemi v okamžiku, kdy je pociťujete – především, když cítíte silné přehlcení emocemi a chcete se od nich odstříhnout.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zavřete oči a přemýšlejte o situaci, která vyvolala vaše emoce. Nejděte příliš do historie, soustřeďte se spíše na to, co se před vámi objeví. Možná je zde mnoho různých emocí, které se obvykle objevují ve skupinách. 2. Které z těchto emocí jsou nejsilnější? Zkuste se zaměřit na ty, které vás nejvíce zaujaly.



Krok 1: Zjemnění

Najděte danou emoci ve vašem těle – co právě cítíte? V jakých místech se objevuje? Co jsou tyto pocity – tlak, napětí, necitlivost, teplo či chlad.

Pokud jsou tyto pocity silné, soustřeďte se na jejich hrany. Představte si, že jsou obklopeny jemnou tekutinou, která pohlcuje jejich okraje.

Krok 2: Zklidnění

Jakmile jste v kontaktu s daným pocitem, zkuste k sobě promluvit jemným hlasem – bez souzení daného pocitu. Hledejte vlastní slova, která mohou znít takto:

- Jak vím, jak je to nyní složité
- Vidím, že trpíš a že ti to ubližuje

Můžete položit vaši ruku tam, kde cítíte jasný pocit a pokračujte v této rozmluvě v podobě zklidňujícího monologu. Hledejte to, co vás uklidní.

Krok 3: Přijetí

Dovolte si prožít to, aniž byste se to snažili změnit. Jste v bezpečí v této situaci. Je to normální, že to právě teď prožíváte. Emoce mohou být složité a bolestné.

Pozorujte, co se stane s pocitem a vaší zkušeností. Co se změnilo?

Reflexe:

Jak se cítíte po tomto cvičení? Jak je na tom vaše tělo? A vaše mysl? Změnilo se něco? A pokud ano, jak velká je tato změna? Cítíte se relaxovaní nebo vystresovaní? Jste šťastná/ý? Smutná/ý? Ustaraná/ý? Zkuste se pojmenovat vaše emoce. Sdílejte vaši reflexi.

Zdroj

Kristin Neff: <https://insighttimer.com/kristinneff/guided-meditations/working-with-emotions-in-the-body-soften-soothe-allow>