

## **ZASTAVENÍ SE, BODY SCAN**

- Na chvíli se zastavím se nebo zpomalím, uvědomím si, co se ve mně děje
- Projdu si v mysli postupně jednotlivé části svého těla
- Klidně dýchám
- Co nyní potřebuji? (Uvědomím si potřebu s vnitřní laskavostí, i když zrovna není možné ji naplnit.) Můžu pro sebe něco teď udělat?

## **NAPĚTÍ – UVOLNĚNÍ**

- Zatnu určitou část těla (během toho normálně dýchám) na 5 nebo 10 s (počítám si), pak se nadechnu a s výdechem uvolním, pokročím k další části těla
- Postupně: nohy na pološpičku (zatnu lýtka); natáhnu nohy před sebe (zatnu stehna); zatnu zadek a břicho; zatnu dlaně do pěstí a dám je před ramena; natahuju napnuté ruce co nejdál před sebe až nad hlavu a pak do boku a zpět (zde nezatínám, jen natahuji); zatnu čelist; přilepím jazyk na horní patro; zkrabatím celý obličej, hlavně oči a čelo; zatnu celé tělo (tlačím k sobě boty, kolena, zatnu zadek, břicho, ruce v pěst před rameny, zatnutý obličej)
- Zkrácené formy:
  - o Zatnu celé tělo na 5 nebo 10s a povolím, takto 3x
  - o Vytřepávám končetiny, ramena, hlavu, celé tělo
  - o Tlačím proti zdi 10s, povolím

## **ZKLIDŇUJÍCÍ DECH**

- Nadechnu se tak, aby se mi zvedlo břicho a roztáhla dolní část hrudního koše (dávám pozor, aby se mi moc nezvedaly ramena, nádech nemusí být moc hluboký, spíše přirozený, příjemný), chvíli pauza, pak dlouhý klidný výdech (ideálně dvakrát delší než nádech)
- Počítám si doby nádechu a výdechu

## **MINDFULNESS – VŠÍMAVOST**

- Zaměřuji plnou pozornost na jednu činnost/předmět/okolí, snažím se vnímat skrze všechny své smysly
- Pozoruji přítomnost bez hodnocení, nesnažím se nic měnit, jen si všímám
- Technika 5 smyslů:
  - o Vyjmenuji 5 různě barevných věcí, které vidím
  - o Prozkoumám hmatem 4 různé věci na dotek
  - o Vyjmenuji 3 různé věci, které slyším
  - o Přičichnu si ke 2 různým věcem a uvědomím si, co cítím
  - o Uvědomím si chuť 1 věci

## **JÁ VÝROK**

- Řeknu nebo napíšu okomentování konkrétního momentu:
  - o Cítím (doplním pocit), když/protože (doplním okolnost). Potřeboval/a bych (doplním potřebu).

## **LASKAVÝ POHLED**

- Představím si veskrze laskavou bytost. Co by mi mohla říct povzbuzujícího? (nemusím jí věřit vše na 100%, důležité je, abychom měli alespoň nějaké vyvážení kritického hlasu)
- Každý den si cíleně řeknu a napíšu povzbudivou myšlenku (pomůcka: co by mi řekl dobrý přítel, kterému na mně záleží? Nemusím výroku věřit na 100%, stačí pro něj udělat místo)

## **VYVÁŽENÉ ZHODNOCENÍ DNE**

- K uplynulému dni nebo situaci si můžu říct zhodnocení z pohledu tří stran:
  - o Co bylo fajn
  - o Co bylo náročné
  - o Za co bych se pochválil/a (nemuselo to být dokonalé)
- Žádná z nich nemusí být výjimečná, stačí drobnosti

## **VDĚČNOST**

- Řeknu si nebo napíšu, za co jsem vděčný/á
- Můžu si psát Deník vděčnosti – každý den si zapsat tři věci, za které jsem vděčný/á (mohou se i opakovat)
- Může se jednat i o drobnosti
- Pomůcka: kdyby to nebylo tak, jak to teď je, mrzelo by mě to, nebo chybělo

## **ZKLIDNĚNÍ PŘEDSTAVOU**

- Na chvíli si zavřu oči a představím si, že jsem na nějakém klidném a bezpečném místě, chvíli si tam odpočinu
- Může to být místo, které znám, které si vymyslím, nebo kombinace obojího; když mi tam něco chybí, pozvu si to tam ve své představě; když mi tam něco nesedí, upravím si to v představě
- Můžu se vracet na jedno stejné místo, nebo si jich můžu vymyslet více