

imaginace

STRUČNÝ PRŮVODCE

- Najděte si **klidné** a ničím **nerušené místo**.
- **Lehněte si na záda** a ruce položte volně podél těla. Pokud Vám to nevyhovuje, můžete se i posadit. Důležité je, aby Vám bylo **pohodlně a příjemně**. Ujistěte se, že Vás nikde nic netlačí, nebo že Vám není chladno.
- Pokud je to pro Vás možné, **zavřete oči**. Pokud by Vám to bylo nepříjemné, upřete pohled do jednoho bodu přímo před sebou.
- V tuto chvíli můžete začít s **poslechem imaginace**. Pokud by se přece jenom v průběhu objevily nějaké ruchy z okolí, prostě je zaregistrujte a pak obraťte svoji pozornost zpět k imaginaci.
- **Následujte imaginaci, nechte se jí vést**. Je možné, že se Vám to někdy nebude dařit, to je v pořádku. Pokud si všimnete, že jste se v mysli zatoulali někam jinam, tak to jen zaregistrujte a vraťte se zpět k imaginaci.
- Imaginace někdy může být velmi silným prožitkem - pokud by se stalo, že se v ní setkáte s pocity nebo zážitky, které by Vám byly nepříjemné, kontaktujte mě prosím na email:
jarolinova.k@gmail.com, ráda se s Vámi domluvíím na případnou Skype konzultaci.