

PRACOVNÉ LISTY:

Priestor k nadýchnutiu: Vidieť, čo je najviac potrebné

Kategória	Kapitola	Veľkosť skupiny	Dĺžka trvania	Jazyk
Mindfulness (všímavosť)	Intervencie s pomocou mindfulness	Jednotlivec alebo skupina	60 minút	Slovenčina

Pre facilitátora a účastníkov

Krátky úvod

Prítomný moment je miestom vzniku celej našej reality. Naše vzťahy, komunikácia, život doma i v práci, ale aj ďalšie zážitky, vyvierajú z našich myšlienok, pocitov a činov. (Kabat Zinn, 2004).

No koľkí z nás sú si skutočne vedomí vlastných myšlienok, pocitov a činov, ktoré ovplyvňujú to, čo zažívame a aké vzťahy máme s ostatnými? Koľkí z nás sa naučili kultivovať a rozširovať jednu zo základných zručností, ktorá nám pomáha vnímať, čo sa skutočne deje a vďaka tomu aj to, na čom skutočne záleží? Vďaka ktorej dokážeme rozlišovať, čo stojí pri koreňoch nášho prežívania a čo je treba spraviť (a čo nespraviť)? (Williams & Penman, 2011)

Meditácia: 3-minútový priestor k nadýchnutiu

(Krok 1, pribl. 1 minúta) Na chvíľku sa zastavme a pokojne si sadnime. Zatvorte si oči a svoju pozornosť zamerajte dovnútra.

Ako sa máte? Čo je tu teraz?

Aké sú tu **telesné vnemy**? Možno cítite napätie alebo tlak. Veľa energie alebo naopak málo. Cítite sa pohodlne alebo nepohodlne. Teplo alebo chlad.

Len pozorujte, nemusíte nič robiť, nič napravovať. Len buďte.

Aké sú tu **pocity alebo emócie**? Možno sú tu príjemné alebo nepríjemné pocity, možno neutrálne. Možno cítite vďaka, nepokoj, smútok, radosť, úzkosť alebo hnev. Nech je to čokoľvek, dovoľte tomu byť. Neodporujte tomu ani sa na to neviažte. Jednoducho buďte.

Aké sú tu **myšlienky alebo myšlienkové procesy**? Je ich veľa alebo málo? Pozitívne alebo negatívne? Zamerané na budúcnosť alebo na minulosť? Myšlienky, ktoré vás k niečomu povzbudzujú? Jednoducho si ich všímajte, nehodnoťte ich ani sa ich nesnažte zastaviť, nechajte ich byť.

(Krok 2, pribl. 1 minúta) A zatiaľ čo nechávate všetko byť ako je, preneste svoju všímanosť na brucho/brušnú dutinu. Vnímajte jeho stúpanie a klesanie s vašim nádychom a výdychom.

Ukotvite sa uprostred všetkých tých myšlienok a pocitov. Ukotvite sa vo svojom dychu. Ostatné veci nechajte splynúť s pozadím. Všetku svoju všímanosť venujte svojmu dychu.

Možno spomaľte nádych a výdych, dýchajte trochu hlbšie, trochu pomalšie a dovoľte svojmu telu uvoľniť sa.

Len dýchajte. Úplne prítomný v tomto momente.

(krok 3, pribl. 1 minúta) A teraz rozšírite pole svojej všímanosti ďalej, na celé svoje telo. Všímajte si svoj postoj. Vnímajte aj kontúry svojho tela.

Výraz vašej tváre. Svaly vašej tváre.

Ak zbadáte, že vo vašom tele je ešte stále napätie, dýchajte doň.

Postupne si začnete byť vedomý priestoru okolo svojho tela. Širšieho priestoru.

A z tejto zakotvenej prítomnosti, tejto všímanosti, sa sami seba spýtajte:

Čo je najviac potrebné?

Teória: 3-minútový priestor k nadýchnutiu

V tejto meditácii sú zakomponované dve dôležité otázky:

- Čo je tu teraz?
- Čo je najviac potrebné?

Tieto otázky sa zdajú jednoduché, no majú v sebe skutočnú hĺbku. Vidieť, čo je skutočne tu a čo je potrebné je zručnosť, ktorá sa dá rozvíjať. Pomáha nám nekonať zo zvyku alebo podľa nejakého vzorca správania.

Všímanosť (mindfulness) je základná ľudská schopnosť byť plne prítomní, vedomí si toho kde sme a čo robíme namiesto toho, aby sme boli prehnane reaktívni alebo ohromení tým, čo sa deje okolo nás. (Williams & Penman, 2011).

Počas prvého kroku, prvej minúty, sme skúmali, čo je tu a teraz:

- V tele
- V pocitoch a emóciách
- V myšlienkach.

Zaujímavé na tom je, že všetko môžete nechať tak, ako to práve je. Nesúďte to, prosím vás, neodporujte tomu ani nelipnite na tom, čo je práve prítomné. Všetko sú to informácie, ktoré môžu byť nápomocné a doviest' nás k novému porozumeniu.

Počas druhej minúty/druhého kroku sme sledovali náš dych:

To umožňuje zjednotiť pozornosť a vytvoriť mierny odstup medzi nami a tým, čo sme si všímali počas prvého kroku. Takisto nám to pomáha upokojiť nervový systém, aby sme boli inteligentnejší. Ak sa vaša pozornosť zatúla, len sa usmejte a láskavo ju nasmerujte späť na svoj dych.

Počas tretej minúty/tretieho kroku sme rozšírili našu pozornosť na celé telo. A z tejto zakotvenej pozície sme sa samých seba spýtali (na základe toho, čo je tu), čo je najviac potrebné? Čo by bolo najužitočnejšie pre mňa, pre druhých, pre tento svet?

Niekedy sa odpoveď zjaví. Môže to byť niečo veľkolepé, ako svetový

mier alebo niečo bežné, ako krátka prestávka alebo pohár vody. Možno dokonca v tomto momente nie je potrebné nič. Aj to je v poriadku!



Kde, kedy a ako? Túto meditáciu môžete praktizovať kde len chcete, dokonca aj vo veľmi rušnom prostredí.. a vždy si ju môžete urobiť na záchode. Ak sa jej budete venovať aspoň jedenkrát denne, stane sa z nej nová zručnosť. Začnite ju preto nacvičovať, keď o nič nejde a nie v tých najzložitejších situáciách.

Vydržte to! Tak sa ju postupom času naučíte používať aj v "stotine sekundy". Je veľmi užitočná v situáciách, v ktorých musíte reagovať na agresivitu.

Silne redukuje tendenciu reagovať zo vzorca útok, útek, útlm a pomáha nám zapojiť vyvinutejšiu časť nášho mozgu.



Tipy pre začiatočníkov

1. Všímovosť (mindfulness) nie je tajomná alebo exotická. Je nám blízka, pretože je tým, čo už dávno robíme, akí už sme. Má mnoho variácií a mnoho názvov.
2. Nie je to nejaká výnimočná nadbytočná záležitosť. Máme v sebe schopnosť byť prítomní, nevyžaduje od nás zmeniť to, kým sme. Tieto vrodené kvality si však môžeme pestovať niekoľkými jednoduchými cvičeniami, ktoré podľa vedeckých prieskumov dokážu prospievať nám, našim blízkym, našim priateľom a susedom, ľuďom, s ktorými pracujeme a inštitúciám, ktorých sme súčasťou.
3. Nemusíte sa zmeniť. Riešenia, ktoré od nás žiadajú, aby sme zmenili to, kým sme alebo sa stali niečím, čím nie sme, nás vždy a znova sklamú. Všímovosť vníma a zušľachtuje to najlepšie, čo v nás ako v ľudských bytostiach je.
4. Má potenciál stať sa transformatívnym sociálnym fenoménom. A to z týchto dôvodov:
5. Každý to zvládne. Cvičenie všímavosti zušľachtuje univerzálne ľudské vlastnosti a od nikoho nevyžaduje, aby menil svoje presvedčenia. Každý z nej môže mať úžitok a je jednoduché sa ju naučiť.
6. Je to spôsob života. Všímovosť je viac ako len cvičenie. Prináša uvedomovanie a starostlivosť do všetkého, čo robíme – a redukuje zbytočný stres. Aj málo z nej môže náš život spraviť lepším.
7. Je založená na dôkazoch. Nemusíme jej slepo veriť. Veda aj osobné zážitky demonštrujú jej pozitívny vplyv na naše zdravie, úroveň šťastia, prácu a vzťahy.
8. Podnecuje inováciu. Potrebujeme sa vyrovnávať s narastajúcou komplexitou a neistotou v našom svete a všímavosť nám môže pomôcť nájsť efektívne, odolné, lacné odpovede na zdanlivo nevládnuteľné problémy.

Reflexia:

1. Čo ste zažili?
2. Ako by mohla byť táto intervencia pre vás užitočná?
3. Ako výsledok tejto intervencie:
 - a. Čo by ste mohli robiť menej?
 - b. Čo by ste mohli robiť viac?
4. Ako by vám mohla táto intervencia pomôcť (po niekoľkotýždňovom cvičení), keď sa stretnete s verbálnou agresivitou?

Meditácia: 3-minútový priestor k nadýchnutiu

(Krok 1, pribl. 1 minúta) Na chvíľku sa zastavme a pokojne si sadneme. Zatvorte si oči a svoju pozornosť zamerajte dovnútra.

Ako sa máte? Čo je tu teraz?

Aké sú tu **telesné vnemy**? Možno cítite napätie alebo tlak. Veľa energie alebo naopak málo. Cítite sa pohodlne alebo nepohodlne. Teplo alebo chlad.

Len pozorujte, nemusíte nič robiť, nič napravovať. Len buďte.

Aké sú tu **pocity alebo emócie**? Možno sú tu príjemné alebo nepríjemné pocity, možno neutrálne. Možno cítite vďaku, nepokoj, smútok, radosť, úzkosť alebo hnev. Nech je to čokoľvek, dovoľte tomu byť. Neodporujte tomu ani sa na to neviažte. Jednoducho buďte.

Aké sú tu **myšlienky alebo myšlienkové procesy**? Je ich veľa alebo málo?

Pozitívne alebo negatívne? Zamerané na budúcnosť alebo na minulosť?

Myšlienky, ktoré vás k niečomu povzbudzujú? Jednoducho si ich všímajte, nehodnotte ich ani sa ich nesnažte zastaviť, nechajte ich byť.

(Krok 2, pribl. 1 minúta) A zatiaľ čo nechávate všetko byť ako je, preneste svoju všímavosť na brucho/brušnú dutinu. Vnímajte jeho stúpanie a klesanie s vašim nádychom a výdychom.

Ukotvite sa uprostred všetkých tých myšlienok a pocitov. Ukotvite sa vo svojom dychu. Ostatné veci nechajte splynúť s pozadím. Všetku svoju všímavosť venujte svojmu dychu.

Možno spomaľte nádych a výdych, dýchajte trochu hlbšie, trochu pomalšie a dovoľte svojmu telu uvoľniť sa.

Len dýchajte. Úplne prítomný v tomto momente.

(krok 3, pribl. 1 minúta) A teraz rozšírite pole svojej všímavosti ďalej, na celé svoje telo. Všímajte si svoj postoj. Vnímajte aj kontúry svojho tela.

Výraz vašej tváre. Svaly vašej tváre.

Ak zbadáte, že vo vašom tele je ešte stále napätie, dýchajte doň.

Postupne si začnete byť vedomý priestoru okolo svojho tela. Širšieho priestoru.

A z tejto zakotvenej prítomnosti, tejto všímavosti, sa sami seba spýtajte:

Čo je najviac potrebné?