



HOĎ SE DO KLIDU A BUĎ V POHODĚ

Mindfulness výzva pro více
harmonie v životě

Má ideální budoucnost, mé ideální já.

Úkol 1: Napiš dopis od svého budoucího já

Představ si svou ideální budoucnost, kde jsi tím, kým chceš být. Co děláš, jak se chováš, jak vypadáš, jak se cítíš? Zamysli se nad tím, jaké životní etapy jsou již uzavřeny, co nového přišlo do života, jaké koníčky děláš, či které dovednosti již ovládáš. Poděkuj si za vše, co jsi pro to udělal/a. Můžeš si i připomenout cíl, pro který ses přihlásil/a do této výzvy a jak jsi to zvládl/a. Nezapomeň si ho připomínat v průběhu následujících 21 dní.



Smysly nám umožňují sbírat informace o nás a našem prostředí, které skrze posílání signálů do mozku napomáhají k našemu přežití. Přesto, že většina z nás k nim má přístup a běžně je používá, snadno zapomeneme, že nejsou samozřejmostí a málo kdo využívá vědomě jejich plný potenciál. Necháme se ošálit blištivou reklamou, slyšíme zvuky, které neexistují, vnímáme vibrace telefonu, který nemáme v kapse



"Na světě existuje jen jedno hrdinství: vidět svět takový, jaký je, a milovat ho." --- M. Buonarroti

Základní spektrum smyslů, které známe jsou **zrak, sluch, hmat, čich a cit**. Z hlediska psychologie posuzujeme i další šestý smysl a to **intuici**. Podvědomé vnímání dobrého a zlého. Vychází z našich mentálních vzorců v hluboké podvědomé úrovni. V mindfulness přijímáme ještě sedmý a osmý smysl – **prostor a čas**. Prostor jinými slovy je lze chápat jako orientační smysl, smysl vnímání směru, pohybu a naší pozice vůči vnějšmu okolí. Smysl času umožňuje se orientovat v denních cyklech a rytmech. Můžeme se probudit dříve než zazvoní budík, či máme odhad, jak dlouho co trvá.

Většinu smyslu používáme automaticky, to kouzlo přichází, když **začneme vědomě sledovat, co všechny smysly dokážou**.

"O jaký smysl bys nechtěl/a přijít?"

V příloženém pracovním sešitě nalezneš smysluplné úkoly k dnešnímu tématu, včetně účinné zklidňující a uzemňovací techniky **5-4-3-2-1**.

Chceš-li zrychlit, zpomal

Úkol 7: ZASTAV SE kdykoliv potřebuješ

Dnešní vysokorychlostní doba nás nabádá, abychom i my byli zrychlení. Proto se dnes ZASTAVUJ. Kdykoliv máš pocit, že zrychluješ, kdykoliv na tebe jdou emoce, únava, před každou schůzkou, po každém dokončeném úkolu. Alespoň 4x během dne a zapiš si svůj průběh zastavení.



S

Popiš událost a zastav se. Můžeš vstát, jít se projít, protáhnout se nebo zavřít oči (mysli na své bezpečí). Zapiš si událost i formu zastavení.

T

Přemýšlej nad tím, co se právě stalo a děje, co je nyní tvá priorita, co opravdu potřebuješ, jak se cítíš a co se ti honí hlavou?

O

Co od sebe očekáváš, kam chceš směřovat svou pozornost, jaké máš možnosti, jaké je tvé nejlepší východisko a co konkrétně chceš udělat?

P

Zvol 1 věc, kterou uděláš. Zvol si směr, kterým se chceš vydat. Napiš si, co je tvůj cíl/záměr. Nastartuj se a znovu se rozjed'.

Mé životní poslání.

Úkol 20: Co v životě chci, abych byl/a víc v klidu?

Hledání smyslu života může být celoživotní pouť. Věnuj se níže 2 úkolům pro napojení se na vnitřní hodnoty, co skutečně chceš a čemu se můžeš věnovat.



Ikigai - životní poslání

Vyplň kruhy vpravo. Zkus se klidně bokem vypsát nebo zamyslet nad svými sny, přáními, vizemi a pak napiš **V čem jsem** pouze 3-5 vybraných a pro **dobry/á** tebe klíčových hodnot.

Můžeš se zamyslet nad otázkami:

"Která činnost mě nejvíce baví?"

"U čeho se nejvíce raduji?"

"Co mě zajímá a inspiruje?"

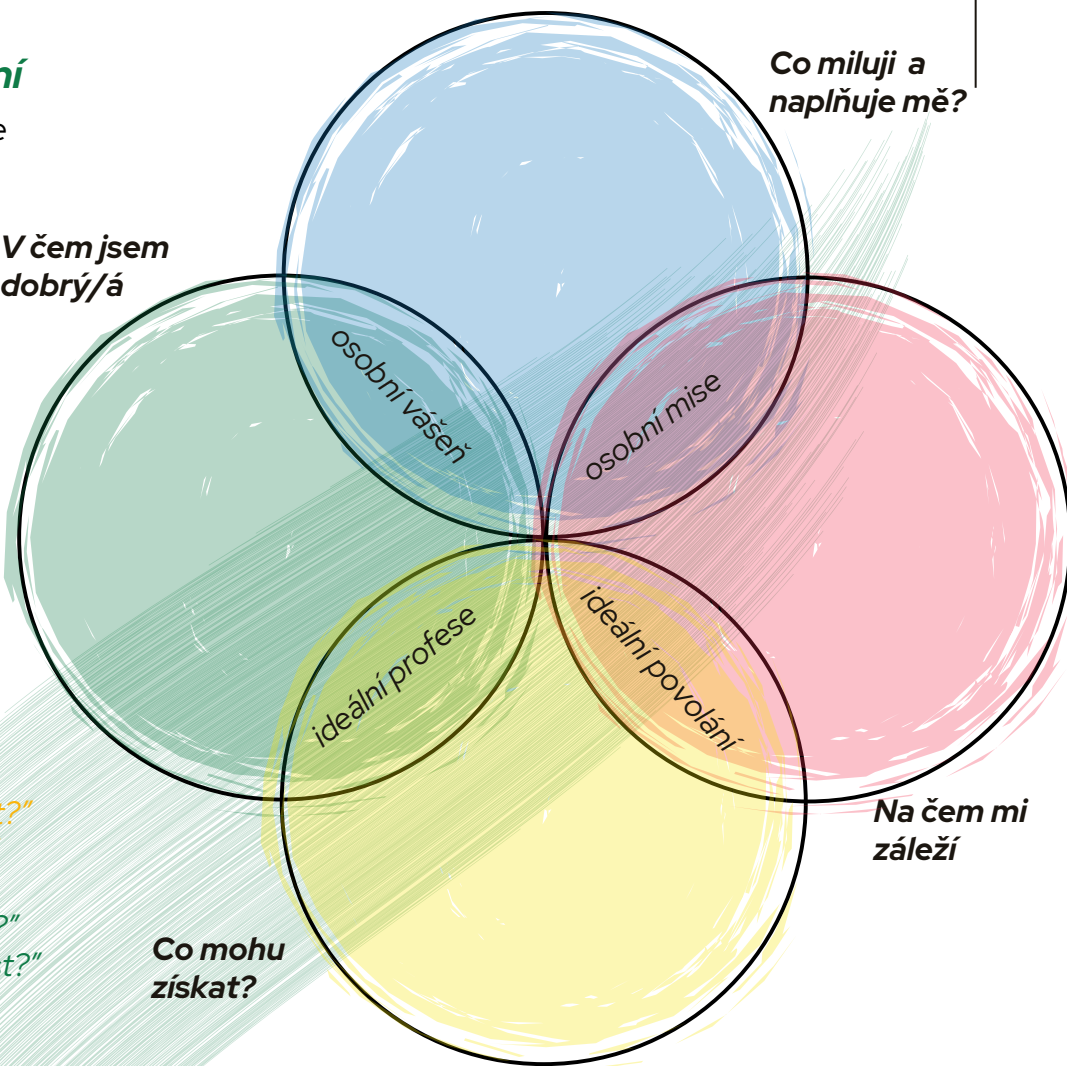
"Čím je to prospěšné druhým/světů?"

"V čem bych mohl pracovat?"

"Jaké benefity to přinese?"

"S čím za mnou druzí chodí?"

"Co je moje superschopnost?"



Co ti funguje a co můžeš změnit ve tvém životě

Prvně si zapiš, co ti funguje, pak co chceš změnit a následně si stanov konkrétní cíl, za kterým si půjdeš.

Okruhy	Co chci nechat, co dělám dobře	Co chci změnit, co nevyhovuje	Co je mým cílem
rodina			
přátelé			
vztahy			
já (vztah k sobě)			
práce			