Všímajte si svoje návyky

Po obede napíšte: "Všímam si ___. Potrebujem ___."

Vyskúšajte dnes

1. Ráno: jedným slovom opíšte, ako sa cítite, a pomenujte jednu potrebu.
2. Napoludnie: na minútu sa zastavte. Všimnite si držanie tela, hlad, smäd a tempo dýchania.
3. Večer: vyberte jednu chvíľu, ktorá vás podporila, a jednu, ktorá vám vzala veľa energie.

Vyberte jednu malú úpravu

Priraďte krok k tomu, čo ste si všimli. Ak obed ustúpil práci, vyhraďte si desať minút na jedlo. Ak vás vyrušovali správy, zvoľte krátky čas na prácu bez nich.

Ak máte málo času alebo energie

Zapíšte jedno slovo pre svoj pocit a jednu vec, ktorú potrebujete.

Chvíľa, ktorá ma dnes podporila

Náročná chvíľa a čo som potreboval alebo potrebovala

Jedna úprava, ktorú zajtra vyskúšam

Všímajte si okolnosti aj svoju reakciu. To, ako deň prežívate, ovplyvňuje pracovná záťaž, spánok, vzťahy aj praktické povinnosti.

2 MINÚTY / PLNOHODNOTNÁ MOŽNOSŤ

Zapíšte jedno slovo pre svoj pocit a jednu vec, ktorú potrebujete.

Na dnes to stačí.

Všímajte si seba bez odsudzovania

Čítajte spolu so stranou 5

Vitajte. Som Yovan a toto je chvíľa pre vás.

Skôr než zmeníme návyk, pomáha všimnúť si život, do ktorého patrí. Rýchly obed môže súvisieť s plným kalendárom. Ostrá odpoveď môže prísť po únavnej noci. Zvyčajne je tu viac súvislostí než len správanie, ktoré vidíme.

Skúste dnes nahradiť odsúdenie opisom. Namiesto slov: nikdy sa o seba neviem postarať, môžete povedať: obedná prestávka sa stratila v práci a neskoro popoludní mi chýbala energia. Takýto opis ponúka niečo konkrétne, s čím sa dá pracovať.

Vyberte si jeden bežný okamih, ktorý si dnes všimnete. Čo sa dialo, čo vám chýbalo a aká malá úprava bola možná?

Nemusíte sa sledovať celý deň. Na začiatok stačí jeden úprimný postreh.

Na dnešnej strane opíšte tento okamih tak, ako by ste ho vysvetlili človeku, ktorý vám chce porozumieť. Potom vyberte jednu maličkosť, ktorú zajtra vyskúšate.

Prečítajte si zamyslenie, vráťte sa k príslušnému dňu a vyberte jeden malý krok.

Návrat do prítomnosti

Keď je vaša pozornosť rozptýlená alebo prechádzate od jednej úlohy k druhej.

Nájdite si miesto, kde sa môžete bezpečne zastaviť. Nechajte stoličku, posteľ alebo podlahu niesť časť vašej váhy. Oči môžu zostať otvorené počas celého cvičenia. Nemusíte v sebe vyvolať žiadny konkrétny pocit.

Pomaly sa rozhliadnite. Vyberte si obyčajný predmet: šálku, záves alebo okraj stola. Všimnite si jeho farbu a tvar. Nechajte pozornosť chvíľu pri niečom, čo je tu, namiesto všetkého, čo ešte treba urobiť.

Vnímajte, kde sa telo dotýka opory. Možno sú to chodidlá na podlahe, chrbát na stoličke alebo ruky položené v lone. Vyberte kontakt, ktorý si všímate najľahšie. Nemusíte prechádzať pozornosťou celé telo.

Nechajte dych plynúť vlastným rytmom. Ak je vám to príjemné, všimnite si jeden jemný nádych a výdych. Ak nie, zostaňte pri predmete pred vami alebo pri zvuku v miestnosti.

Myseľ sa môže vrátiť k úlohe, správe alebo rozhovoru. Pokojne si všimnite, čo pritiahlo pozornosť. Potom sa vráťte k farbe, zvuku alebo opore pod vami. Návrat je súčasťou cvičenia; rozptýlenie neznamená zlyhanie.

Spýtajte sa: čo by pomohlo v najbližšej malej časti môjho dňa? Možno jedlo, nápoj, jasnejšia prvá úloha, spoločnosť alebo krátky odpočinok. Vyberte jednu odpoveď, podľa ktorej sa dnes dá konať.

Ešte raz sa rozhliadnite. Pohodlne pohnite rukami alebo chodidlami. Pred vstávaním si doprajte čas. Vezmite si so sebou jeden jasný ďalší krok bez potreby vyriešiť celý zvyšok dňa.

Jeden užitočný postreh na najbližšiu hodinu

Čítajte pomaly a medzi odsekmi nechajte ticho. Oči môžu zostať otvorené. Kedykoľvek prestaňte alebo sa vráťte pozornosťou k miestnosti. Toto písané cvičenie nie je doslovným prepisom nahrávky.