

OD AUTORA
BESTSELLERU

KAŽDÁ BOLEST MÁ
SVOU PŘÍČINU

Tomáš
Rychouš

PRACOVNÍ LISTY

1. Týden

Vítám Vás v 1. týdnu



Všíímavost

Pro první týden máme připravené úkoly, které vám později pomohou plnit úkoly v dalších týdnech.

Budeme se učit více a více cílit pozornost hlavně sobě.

Jsou velmi praktické a mají výhodu, že je můžete praktikovat kdekoli a kdykoli. Stačí jim dát pozornost a prioritu. Tedy, dát si prioritu sám sobě.

U každé techniky máte popsáno, co je cílem, co je třeba trénovat a zkoušet a k čemu to vlastně všechno je.

Ať vám je spolu se sebou hezky. Tady je přehled technik.

Tomáš
Rychourek



1. Vědomé dýchání

- Cíl: Zaměřit pozornost na dech jako kotvu do přítomnosti.
- Jak na to: Sledujte každý nádech a výdech, aniž byste se snažili dech měnit. Všimněte si pocitu vzduchu proudícího nosem, rozpínání hrudníku nebo pohybů břicha.
- Účel: Pomáhá uklidnit mysl, povolit a přesměrovat pozornost k sobě.

2. Sledování těla

- Cíl: Naučit se vnímat svoje tělo.
- Jak na to: Pomalu procházejte v představě jednotlivé části těla, od prstů na nohou až po hlavu. Všímejte si v nich napětí, tepla, chladu nebo jiných pocitů.
- Účel: Učí naše vědomí propojit s tělem a pomáhá uvolnit fyzické napětí.



3. Všímové pozorování

- Cíl: Všímat si prostředí kolem sebe, aniž byste hodnotili nebo analyzovali.
- Jak na to: Sledujte, co vidíte, slyšíte, cítíte nebo co se kolem vás děje. Například si všimněte zvuků ptáků, barvy oblohy nebo vůně jídla.
- Účel: Posiluje schopnost uvolnit se, jen pozorovat a vnímat okolní svět. Nevyčerpávat se hodnocením.

4. Vnímání myšlenek a emocí

- Cíl: Rozpoznat a přijmout myšlenky a emoce bez snahy je měnit.
- Jak na to: Když se objeví myšlenky nebo emoce, pozorujte je jako mraky plující po obloze. Nechte je volně přicházet a jen je vnímejte.
- Účel: Pomáhá rozvíjet vnitřní klid a učit jen sledovat, co se v nás děje.



5. Všíímavé stravování

- Cíl: Jíst s plnou pozorností a uvědomováním si chuti, textury a vůně jídla.
- Jak na to: Před každým soustem se zastavte, vnímejte vůni jídla a poté pomalu žvýkejte, aniž byste spěchali.
- Účel: Podporuje zdravý vztah k jídlu a pomáhá omezit přejídání.

6. Pauza v životě

- Cíl: Přerušit automatické reakce a zastavit se v přítomném okamžiku.
- Jak na to: Kdykoli se cítíte zahlceni, na chvíli se zastavte, zhluboka se nadechněte a uvědomte si, co právě prožíváte.
- Účel: Pomáhá zvládat stresové situace a reagovat klidněji.





Skvělé!

Pojďme dál. Nyní si upřímně odpovídejte na otázky, které vám pomohou si v sobě najít větší detaily vašich prožitků a chování, což se nám bude hodit v dalších lekcích kurzu.

Nechte si na otázky čas, máte na ně týden. Denně stačí na chvíli a za týden to bude krásně hotové.

Pojďme na to:

Jak reagujete na kritiku nebo odmítnutí a co se v tu chvíli děje ve vašem těle?

Jaké máte nastavené hranice ve vztazích a jak se cítíte, když je někdo překročí?

Existují nějaké části vašeho života, na které se bojíte podívat nebo o nich mluvit?



CVIČENÍ



Jak často si dovolíte cítit a vyjadřovat "negativní" emoce jako smutek, hněv nebo strach?

Co děláte, když se cítíte vyčerpaní nebo bez energie, a jak dobře tyto strategie fungují dlouhodobě?

Jaký máte vztah ke svému tělu a jak nasloucháte jeho signálům?





CVIČENÍ



Kolik času denně věnujete vědomému napojení na sebe sama?

Jaké jsou vaše nevyslovené životní přesvědčení o tom, co si zasloužíte nebo nezasloužíte?

Jak se projevuje váš vnitřní kritik a jak silný hlas má ve vašem životě?





CVIČENÍ



Co pro vás znamená slovo "odpuštění" a komu je pro vás nejtěžší odpustit?

Jaké denní rituály praktikujete pro podporu svého fyzického a emočního zdraví?

V čem vidíte největší překážku na cestě ke svému dlouhodobému štěstí a zdraví?





CVIČENÍ

Jak se změnil váš vztah k sobě samému za posledních pět let?

Jaké máte nastavené hranice ve vztazích a jak se cítíte, když je někdo překročí?

Jaký příběh si vyprávíte o svém životě a jakým způsobem vás tento příběh omezuje nebo posiluje?

