

TICHO, POZOROVÁNÍ A PRÁCE S MYŠLENKAMI

Motto měsíce:
Ne všechno, co se mi honí hlavou, je pravda.
Mohu myslet – a přesto si vybrat, čemu budu věřit.

Leden není o rozhodnutích.
Je o všímavosti.
Když se v životě něco mění, naše mysl často spustí ochranný režim.
Začne vytvářet scénáře, varování, obavy a domněnky.
Ne proto, aby nám ublížila.
Ale proto, že se opírá o minulost.
Tento měsíc se neučíme myšlenky potlačovat.
Učíme se je vidět, rozlišovat a neztotožňovat se s nimi.
To je základ emoční nezávislosti.

POZOROVATEL MYSLI

Zadání:
Po dobu několika dnů si všímej svých myšlenek, zejména v těchto chvílích:

- když cítíš napětí, únavu nebo úzkost
- když máš potřebu něco hned řešit
- když se objeví strach z budoucnosti

Nevstupuj do nich.
Jen je sleduj.
Otázky k reflexi:

- Jaký tón tyto myšlenky mají? (kritický, varující, katastrofický, pochybující…)
- Opakují se?
- Směřují spíš do minulosti, nebo do budoucnosti?

Cíl cvičení:
Oddělit to, co se děje v hlavě od toho, kým skutečně jsem.



JOURNALING: CO MI BĚŽÍ HLAVOU?

Hlavní journalingové otázky měsíce:

- Nad čím v poslední době přemýšlím nejčastěji?
- Jaká témata se mi v hlavě pořád vracejí?
- Jaké obavy nebo scénáře se opakují?
- Co se snaží tyto myšlenky chránit?
- Jsou tyto myšlenky aktuální, nebo vycházejí z minulých zkušeností?

Piš bez cenzury. Nehodnoť. Neopravuj.

JE TO PRAVDA?

Vyber si jednu myšlenku, která se opakuje.
Napiš ji přesně tak, jak zní v hlavě.
Pak odpověz:

- Jaké mám reálné důkazy, že je pravdivá?
- Jaké mám důkazy, že pravdivá být nemusí?
- Kdybych tuto myšlenku neměla, jak bych se cítila?
- Jak by tato situace vypadala, kdybych se na ni dívala očima dnešní verze sebe?

Na závěr myšlenku přepiš:
Ne pozitivně.
Ale realisticky a laskavě.

TÝDENNÍ MIKROCVIČENÍ

Týden 1 – Zastavení
Cvičení:
Každý den si dopřej 5 minut ticha.
Bez hudby, bez telefonu, bez cíle.
Jen sedíš a dýcháš.
Sleduj, co se objeví v těle.

Týden 2 – Dech & uvolnění
Cvičení:
3× denně si všimni dechu a prodluž výdech.
Nádech nosem – výdech ústy.
Nervový systém dostává signál bezpečí.

Týden 3 – Návrat do těla
Cvičení:
V momentě, kdy se rozjede hlava, pojmenuj:

- 3 věci, které vidíš
- 2 věci, které slyšíš
- 1 pocit v těle

Vrací tě to z myšlenek do přítomnosti.

Týden 4 – Pustit
Cvičení:
Napiš si seznam myšlenek, které ti už neslouží.
Na konci týdne je symbolicky roztrhej nebo spál.
Ne jako boj. Ale jako rozloučení.