

UKÁZKA ZDARMA

Praktický průvodce všímavým životem



Jednoduchá cvičení pro práci
s emocemi a stresem

Lenka Vagnerová



Cvičení • Deník • Vedená meditace

Malá ochutnávka. Vlastním tempem.

Vyberte si jednu drobnost. Nemusíte začít od první.

1 Vědomý dotek

Známy předmět nebo kontakt rukou.

2 Uzemnění 5-4-3-2-1

Všimnutí smyslů bez hledání správného výsledku.

3 Drobná opora a vděčnost

Bez povinnosti cítit se pozitivně.

4 Minuta se zvuky

Naslouchání tomu, co je právě kolem vás.

Průvodce slouží k běžné péči o sebe a nenahrazuje odbornou péči. Při nepohodě cvičení přerušte. Oči mohou zůstat otevřené. Vše zkoušejte na bezpečném místě, ne při řízení.

Vědomý dotek

Přítomný vjem může být úplně obyčejný. Vyberte si kontakt, který je vám příjemný.

1

Vyberte dostupný kontakt

Podržte známý předmět nebo nechte ruce spočinout v klíně. Dotek je dobrovolný.

2

Všimněte si jednoho detailu

Teploty, povrchu, tlaku nebo váhy. Nemusíte zaznamenat všechno.

3

Vratte se k okolí

Po chvíli kontakt uvolněte a rozhlédněte se. Zkontrolujte, co potřebujete dál.

Po svém

Pokud je dotek nepříjemný, vynechte ho. Stejně platná volba je pohled na známý předmět.

Uzemnění 5-4-3-2-1

Na chvíli obraťte pozornost k tomu, co právě vnímáte kolem sebe.

VLASTNÍ TEMPO / OČI OTEVŘENÉ / BEZ POMŮCEK

5

věcí, které vidíte

Všimněte si barvy, tvaru nebo polohy. Nemusíte hledat nic výjimečného.

4

dotykové vjemy

Podlaha pod chodidly, látka rukávu, opora židle nebo předmět v ruce.

3

zvuky, které slyšíte

Zaznamenejte blízký i vzdálený zvuk. Úplné ticho není potřeba.

2

vůně, které vnímáte

Když žádnou nezaznamenáte, tento krok klidně přeskočte.

1

chuť, kterou cítíte

Nemusíte kvůli tomu nic jíst ani pít. Stačí si všimnout současného vjemu.

Pořadí si upravte.

Některý smysl můžete vynechat. Není to paměťový test. Pokud neklid roste, přestaňte. Cvičte na bezpečném místě, ne při řízení.

[Podklad: Hull University Teaching Hospitals NHS Trust](#)

Drobná opora a vděčnost

Krátce si všimněte něčeho, co vám během dne alespoň trochu pomohlo.

1

Vybavte si jednu drobnost

Teplý nápoj, pomoc druhého člověka nebo chvíli odpočinku. Není třeba hledat velký zážitek.

2

Chvíli u ní zůstaňte

Co přesně vás podpořilo? Můžete zaznamenat i obyčejný detail.

3

Ponechte si vlastní pocit

Nemusíte cítit vděčnost ani dobrou náladu. Klidně jen pojmenujte, co se stalo.

Po svém

Vděčnost není povinnost a nezmenšuje těžkosti. I neutrální zkušenost má své místo.

Minuta se zvuky

Naslouchání může být alternativou, když nechcete sledovat dech.

1

Zastavte se na bezpečném místě

Pohodlně se usadte nebo zůstaňte stát. Oči mohou zůstat otevřené.

2

Všimněte si zvuků

Blízkého i vzdáleného, příjemného i neutrálního. Nemusíte hledat úplné ticho.

3

Rozhodněte se, co dál

Po chvíli pozornost rozšiřte. Pokud vás zvuky zahlcují, vyberte si jinou oporu.

Po svém

V hlučném prostředí nemusíte u cvičení vydržet. Můžete změnit místo nebo se zaměřit na oporu chodidel.

Co si odnáším?

Stačí pár slov. Záznam není hodnocení výkonu.

DATUM

Co jsem zkusil/a?

Čeho jsem si všiml/a?

Co chci ponechat, upravit nebo vynechat?

I neutrální nebo nepříjemná zkušenost je platná informace.

Kdo vás provází

Lenka Vagnerová

Terapeutka · Praha 8 – Kobylisy a online



Pracuji s dospívajícími a dospělými v Praze 8 – Kobylisích i online. Působím také na platformě MEDDI.

V průvodci nabízím souvislosti i konkrétní postupy pro běžný den. Můžete si vybírat, zkoušet a hledat způsob, který vám vyhovuje.

Chcete pokračovat?

V celé knize najdete 109 stran věnovaných všímavosti, praktické postupy, vedenou meditaci a sedm pracovních listů.

Prohlédnout celého průvodce