

3. setkání

LASKAVOST K SOBĚ

Shrnutí

Sebesoucit (či laskavost k sobě) znamená se k sobě obracet laskavě, jemně a s porozuměním sobě. Sebesoucit nám pomáhá zvládat nezdary či uklouznutí v procesu uzdravování.

Sebesoucit znamená, že se neodsuzujeme, když jsme podráždění či v náročné situaci. Dokážeme se zastavit a říci si: *„Podrážděnost je v pořádku. Dělán v této situaci nejvíc, co dokážu.“*

Všichni lidé zažívají těžké chvíle. Nikdo není dokonalý. Když cvičíme sebesoucit, dokážme si říci: *„Nejsem jediný, kdo se takto cítí. Všichni to máme těžké.“*

Formální cvičení

Snažte se poslouchat nahrávky vedených cvičení všímavosti každý den či obden (4× až 6× za týden). Vyzkoušejte cvičit pokaždé ve stejnou dobu (např. před snídaní).

Do dalšího sezení doporučujeme se zaměřit na cvičení:

- napojení na sebe;
- meditace laskavosti.

Neformální cvičení

Okamžiky: Náhodně během dne se zastavujte a napojte se na sebe.

Obtíže: Používejte BRZDU, když se objeví obtíže. Cvičte laskavost k sobě a sebesoucít.

Činnosti: Zkoušejte všímavé čištění zubů. Přineste v tu chvíli k čištění zubů plnou pozornost. Napojte se na svých pět smyslů.

Pracovní listy

- záznam denního cvičení.