

## 4. setkání

### NA SPOUŠTĚČE AKTIVNĚ — NE REAKTIVNĚ

#### Shrnutí

Spouštěče jsou osoby, místa či věci, které vyvolají nutkání něco udělat či bažení po něčem, např. po droze.

Spouštěče mohou „spustit“ řetěz vjemů, myšlenek a pocitů, ze kterých se skládá celkový prožitek bažení. Zatažení za BRZDU nám pomůže si více uvědomovat samotné spouštěče i vjemy, myšlenky a pocity, které následují.

Zatažení za BRZDU nám pomáhá, když se spouštěč objeví, si uchovat aktivitu a uvědomění, místo automatické reaktivity. Použití BRZDY nám pomáhá rozhodovat se vědomě, z přítomného okamžiku; máme pak méně sklon k užití alkoholu/drogy, když se spouštěč aktivuje.

BRZDA je přizpůsobivá a lze za ni zatáhnout různými způsoby. Někdy budete mít čas jen si říct „Brzdi!“ a od spouštěče se vzdálit (např. když vám někdo nabídne drogu). Pak, když už jste odešli, si můžete prosím celou BRZDU, abyste lépe zvládli tuto situaci a bažení, které ještě možná trvá.

## 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;
- BRZDA.

## Neformální cvičení

**Okamžiky:** Náhodně během dne se zastavujte a napojujte se na sebe.

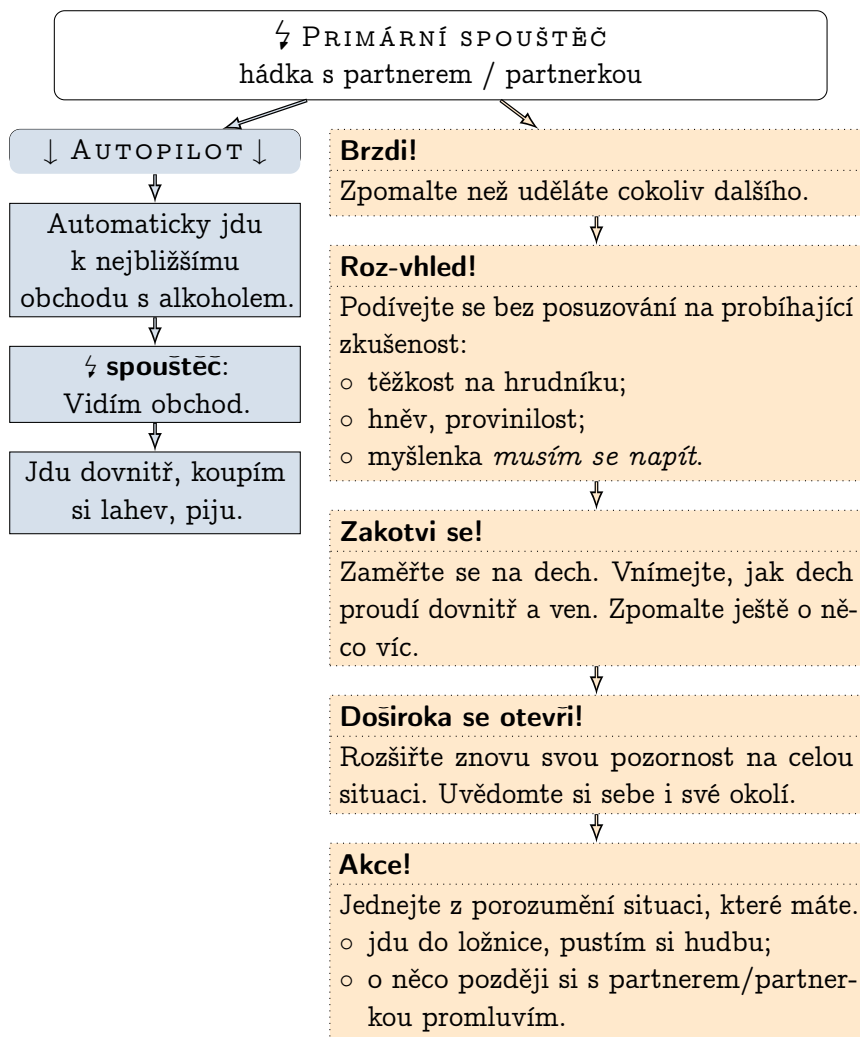
**Obtíže:** Používejte BRZDU, když se objeví obtíže či spouštěče.

**Činnosti:** Zkoušejte všímavé poslouchání. Zastavte se a jen vnímejte zvuky z okolí. Zkoušejte to venku i uvnitř. Jinou možností je všímavě poslouchat hudbu. Pusťte si něco, co máte rádi, a změřte pozornost na to, jak vnímáte přicházející zvuky.

## Pracovní listy

- BRZDA na spouštěč 2×;
- záznam denního cvičení.

## 4.1 BRZDA na spouštěč: hádka



## 4.2 BRZDA na spouštěč: stará známost

