

5. setkání

VIDĚT MYŠLENKY JAKO MYŠLENKY

Shrnutí

Myšlenky jsou slova či obrazy, které procházejí myslí. Myšlenky se často „vynoří“ samy od sebe. Naše plíce dýchají, naše srdce bije — a právě tak naše mysl myslí. To mysl jednoduše dělá.

Naše myšlenky nejsou nutně pravdivé; nemusíme jim pokaždé věřit či se na ně „nachytat“.

Automaticky věřit vlastním myšlenkám či podle nich jednat (např. „*Nezuládám to. Kdybych si dal, cítil bych se mnohem lépe.*“) může vést k užití alkoholu/drog.

Všímavost nám pomáhá vidět myšlenky jako pouhé myšlenky, ne pravdy či příkazy. Všímavost nám pomáhá udělat „krok zpět“, uvědomit si myšlenky, jak se vynořují, a naložit s nimi aktivně: zdravým způsobem, který nepovede k užití alkoholu-/drogy.

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.

Neformální cvičení

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

Obtíže: Používejte BRZDU, když se objeví obtíže.

Činnosti: Zkoušejte všímavou chůzi. Vneste plnou pozornost do toho, jak jdete. Všimněte si při chůzi všech tělesných vjemů.

Pracovní listy

- záznam denního cvičení.

5.1 Úloha myšlenek v cyklu relapsu

