## 1. setkání

# VŠÍMAVOST VS. AUTOPILOT

### Shrnutí

"Autopilot" znamená, že si neuvědomujeme, co děláme. Fungujeme automaticky.

Když máme nutkání či bažení po alkoholu/drogách, často spadneme do autopilota. Pouze reagujeme, bez uvědomění si toho.

Všímavost je opak autopilota. Když jsme všímaví, plně si uvědomujeme, co se v přítomném okamžiku děje.

Všímavost nám pomáhá vyskočit z režimu autopilota a rozhodovat se vědoměji (například v situaci, kdy máme nutkání či bažení).

### Formální cvičení

Snažte se poslouchat nahrávky vedených cvičení všímavosti každý den či obden ( $4\times$  až  $6\times$  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.

**Činnosti:** Vyzkoušejte všímavé jedení: při každém jídle snězte jedno spousto všímavě. Přineste v tu chvíli plnou pozornost k jídlu a žité zkušenosti jedení.

#### 1.1 Brzda

Brzda je cvičení všímavosti "za pochodu", které můžete použít kdekoliv a kdykoliv, protože je krátké, jednoduché a přizpůsobivé. Můžete ho udělat za pár sekund i mu dát několik minut. Lze ho použít ve stresující situaci, když jste rozčilení či zakoušíte nutkání či vnitřní impulsy k jednání, kterému se chcete vyhnout. Je užitečné, i když jde všechno hladce, cítíte se dobře, či kdykoliv chcete být duchem "více tady" k ocenění odehrávající se přítomnosti. Může vám pomoci k vyskočení z reaktivního autopilota a být si víc vědomý v tom, jak v nastalé situaci budete jednat.

- **B** Brzdi. Šlápněte na brzdu a zastavte se, abyste toto cvičení mohli udělat. Je to první krok, kterým vystoupíte z autopilota.
- Roz-vhled. Rozhlédněte se uvnitř sebe, ve své svou momentální zkušenosti, a rozeberte ji na části: tělesné počitky, pocity, myšlenky. Zkuste se na ně podívat s určitou zvědavostí a bez odsuzování.
- **Z** Zakotvi se. Udělejte několik pomalých nádechů a výdechů a zakotvěte přitom svou pozornost v tělesných počitcích, které dýchání doprovázejí.
- **Dosiroka se otevři.** Rozšiřte pozornost od dechu na celé tělo a pak i na celou situaci, ve které se nacházíte.
- Akce. Jednete v nastalé situaci s vnitřní orientací, nenechte jen proběhnout automatickou reakci. Buďte aktivní, ne reaktivní. Uvědomte si, že ve svém jednání máte na výběr. Zamyslete se nad tím, co v tuto chvíli potřebujete a jak byste se o sebe nejlépe postarali.

## 1.2 Brzda s pocitem: bolest a deprese

SITUACE ranní probuzení se silnou fyzickou bolestí a pocitem deprese

↓ Autopilot ↓

Už je to tu zas. Nezvládám to!

Nevstává, zůstává ležet v posteli.

Tahle bolest nikdy nezmizí.

Musím si šlehnout. (pocit nutkání užít drogu)

Pošle zprávu kamarádovi, aby si opatřil drogu.

### Brzdi!

Zastavte se a vyskočte z autopilota.

#### Roz-vhled!

Podívejte se bez posuzování na probíhající zkušenost:

- o tlak a bolest v zádech
- o smutek
- o přichází spousta negativních myšlenek

#### Zakotvi se!

Několikrát se pomalu a pozorně nadýchěte a vydýchněte. Pozornost zaměřte na dech.

## Doširoka se otevři!

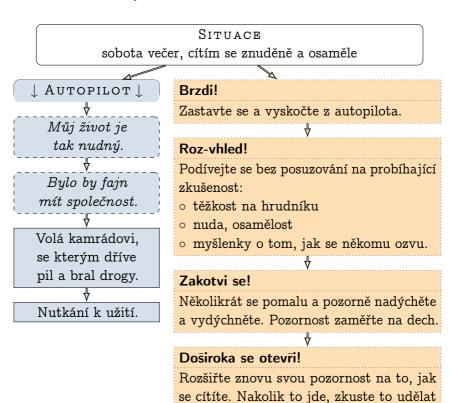
Rozšiřte znovu svou pozornost na to, jak se cítíte. Nakolik to jde, zkuste to udělat s postojem otevřenosti a přijetí.

## Akce!

Jednejte z porozumění situaci, které máte.

- Připomínám si: "Zvládnu to. Už jsem to zvládla i předtím."
- Vstávám z postele a jdu si dát horkou sprchu.

# 1.3 Brzda s pocitem: nuda a osamělost



### Akce!

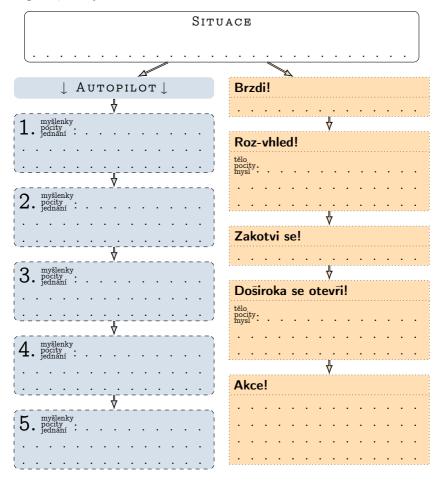
Jednejte z porozumění situaci, které máte.

s postojem otevřenosti a přijetí.

 Volám příteli, který mi je oporou v zotavování, naplánujeme si společnou večeři.

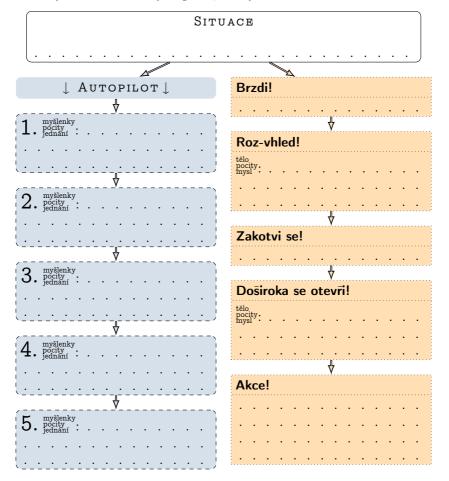
# 1.4 Brzda s pocitem: moje 🖉

A teď vy! Popište situaci, která vyvolá automatickou reakci. Co se pak stane, když fungujete na autopilota? Jak byste v takové situaci mohli použít Brzdu? Do každého kroku Brzdy vlastními slovy vepište, co byste udělali či vnímali.



# 1.5 Brzda s pocitem: moje 🕏

Najděte ještě jeden příklad. Popište jinou situaci, která vyvolá automatickou reakci. Co se pak stane, když fungujete na autopilota? Jak byste v takové situaci mohli použít Brzdu? Do každého kroku Brzdy vlastními slovy vepište, co byste udělali či vnímali.



# 1.6 Záznam cvičení 🖉

poznámky postřehy				
cvičení za pochodu okamziky: náhodné napojení na sebe obtíže: BRZDA v náročné situaci činnosti: jídlo, chůze, domácí práce, pohyb venku Co jsem dělal? Kolikrát?				
pravidelné cvičení čas vyhrazený na nahrávku Co jsem cvičil? Jak dlouho?				
datum den				