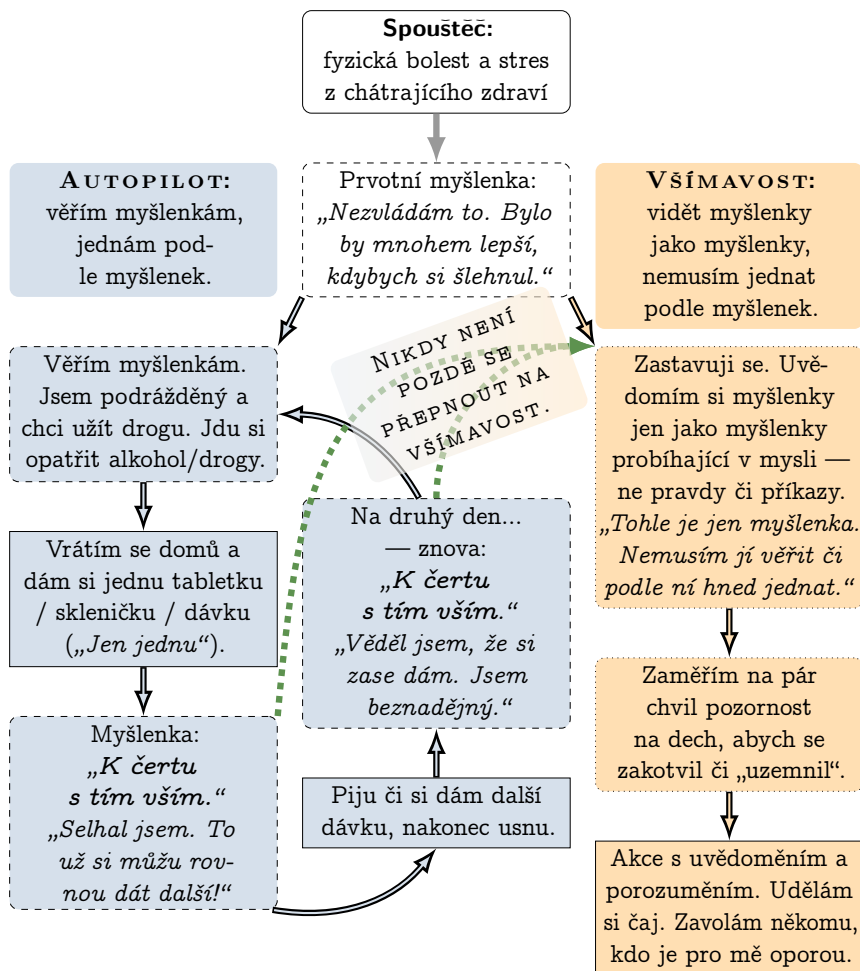


5.1 Úloha myšlenek v cyklu relapsu



6. setkání

JÍZDA NA VLNĚ NUTKÁNÍ

Shrnutí

Nutkání či bažení jsou jako vlny na vodě. Rostou, dosáhnout vrcholu a zase postupně zmizí.

Všímavost nám pomáhá zpomalit a být zvědavý k této zkušenosti nutkání/bažení. Můžeme se zastavit a zeptat se sami sebe: *„Hmm, jak toto nutkání právě teď prožívám? Jak v těle? Jak v mysli?“*

S všímavostí se můžeme na vlně nutkání „svézt“ — místo přetlačování se s ní, či snahy se ji zbavit. Můžeme tím pěstovat otevřenost a přijímání zkušenosti nutkání, jak se právě děje.

Všímavost nám také může pomoci si více uvědomit, jaké jsou naše vnitřní potřeby a jak o sebe můžeme pečovat, když máme nutkání či bažení. Můžeme zastavit a zeptat se sami sebe: *„Co v tuto chvíli opravdu potřebuju?“*

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 či nutkání.

Činnosti: Zkoušejte všímavé dívání se. Zastavte se a otevřete se všem zrakovým vjemům. Všimněte si barev, tvarů, světla a stínů. Zkoušejte to venku. I uvnitř.