3.1 Záznam cvičení 🖉

poznámky postřehy				
cvičení za pochodu okamžiky: 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				

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 ($4\times$ 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 či spouštěče.

Činnosti: Zkoušejte všímavé poslouchání. Zastavte se a jen vnímejte zvuky z okolí. Zkouštejte 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.

4.1 Brzda na spouštěč: hádka

PRIMÁRNÍ SPOUŠTĚČ hádka s partnerem / partnerkou | AUTOPILOT | Brzdil Zpomalte než uděláte cokoliv dalšího. Automaticky jdu k nejbližšímu Roz-vhled! obchodu s alkoholem. Podívejte se bez posuzování na probíhající zkušenost: 4 spouštěč: těžkost na hrudníku; Vidím obchod. o hněv, provinilost; o myšlenka musím se napít. Jdu dovnitř, koupím si lahev, piju. Zakotvi se! Zaměřte se na dech. Vnímejte, jak dech proudí dovnitř a ven. Zpomalte ještě o něco víc.

Doširoka se otevři!

Rozšiřte znovu svou pozornost na celou situaci. Uvědomte si sebe i své okolí.

Akce!

Jednejte z porozumění situaci, které máte.

- o jdu do ložnice, pustím si hudbu;
- o o něco později si s partnerem/partnerkou promluvím.

4.2 Brzda na spouštěč: stará známost

7 Primární spouštěč

přes ulici vidíte starého kamaráda, který vám dříve prodával drogy

↓ Autopilot↓

Automaticky přejdu ulici ke starému kamarádovi.

4 spouštěč:

Řekne mi, že má v autě za rohem drogy.

Jdu s ním k jeho autu.

Koupím si drogy a dám si.

Brzdi!

Zastavte se a vyskočte z autopilota.

Roz-vhled!

Podívejte se bez posuzování na probíhající zkušenost:

- o teplo v oblasti břicha;
- o bažení či nutkání být high;
- o myšlenka "měl bych ho aspoň jít pozdravit"

Zakotvi se!

Pomalu a pozorně se nadechněte a vydechněte.

Doširoka se otevři!

Rozšiřte znovu svou pozornost na celou situaci. Uvědomte si sebe i své okolí.

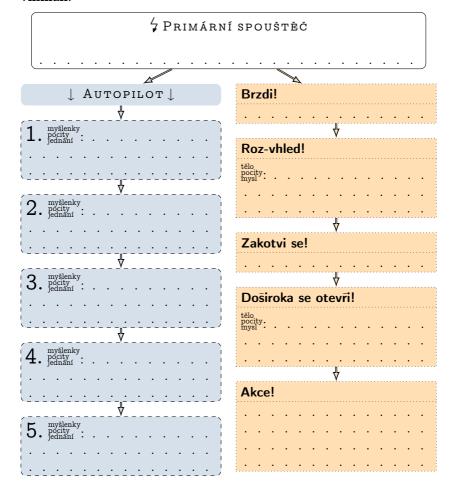
Akce!

Jednejte z porozumění situaci, které máte.

- o Odejdu opačným směrem.
- o Když dojdu domů, pustím si z telefonu Brzdu.

4.3 Brzda na spouštěč: vlastní 🖉

A teď vy! Zamyslete se nad *spouštěčem*, který přináší nutkání či bažení po alkoholu či drogách. 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.



4.4 Brzda na spouštěč: vlastní 🖉

Najděte ještě jeden příklad *spouštěče*, který přináší nutkání či bažení po alkoholu či drogách. 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.

