### 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. "Nezvládám 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 ( $4\times$  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.

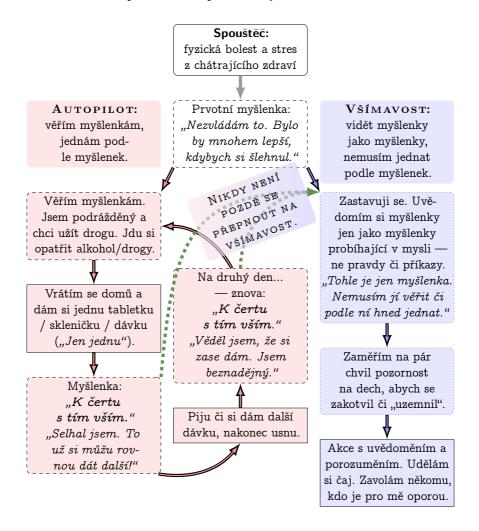
### Neformální cvičení

**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. Všímejte si při chůzi všech tělesných vjemů.

# 5.1 Úloha myšlenek v cyklu relapsu



# 5.2 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				