

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 přízpůsobivá 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× až 6× za týden). Vyzkoušejte cvičit pokaždé ve stejnou dobu (např. před snídání).

Do dalšího sezení doporučujeme se zaměřit na cvičení:

- napojení na sebe;
- BRZDA.

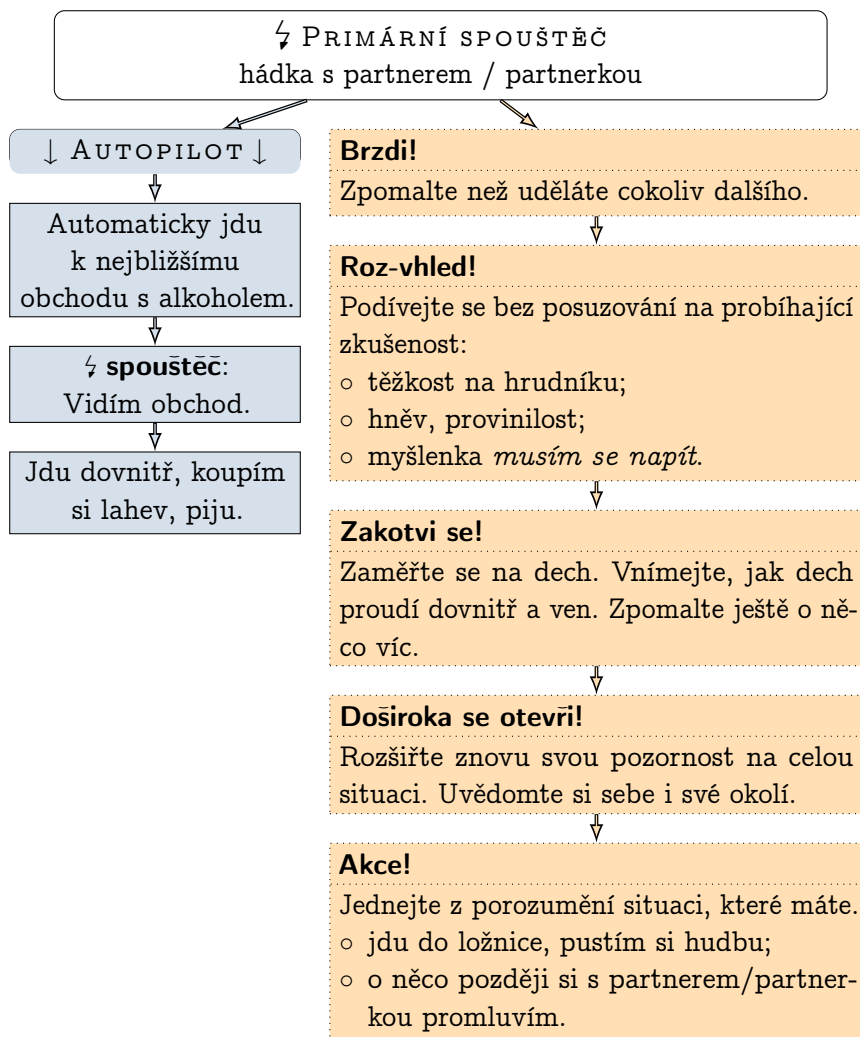
Neformální cvičení

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

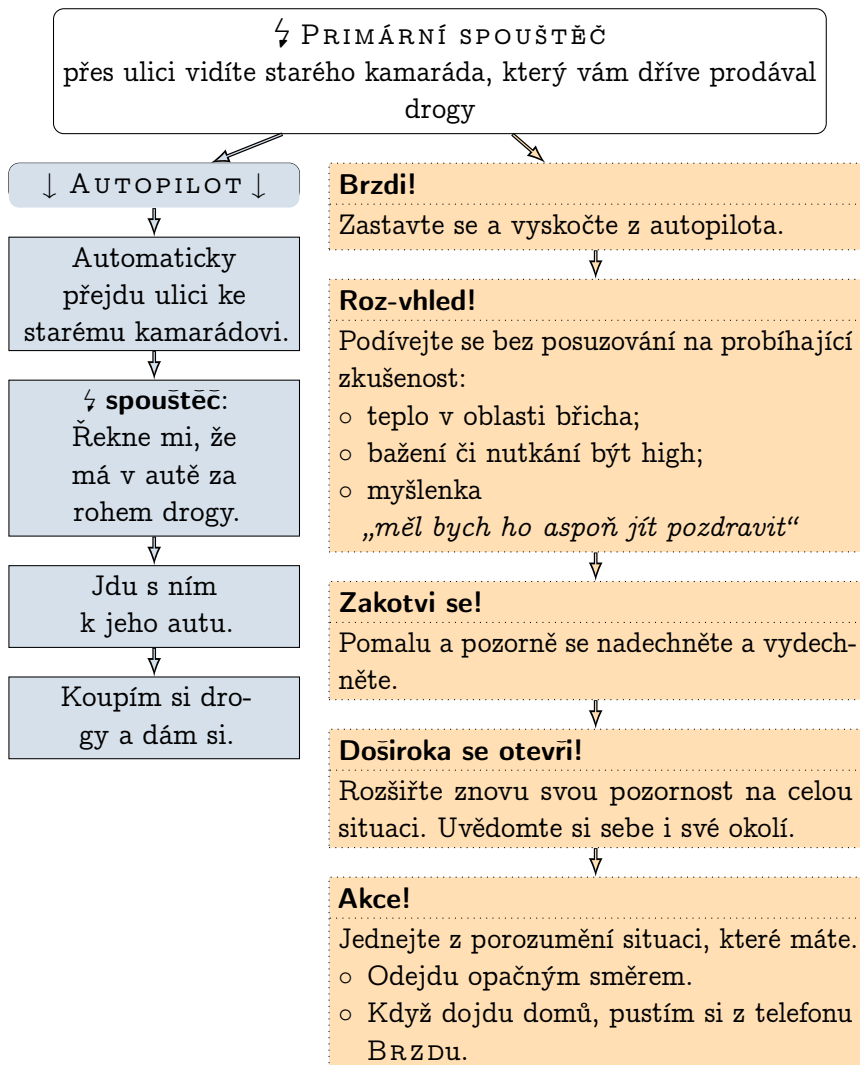
Obtíže: Používejte BRZDU, když se objeví obtíže či spouštěče.

Činnosti: Zkoušejte všímavé poslouchání. Zastavte se a jen vnímejte zvuky z okolí. Zkoušejte to venku i uvnitř. Jinou možností je všímavě poslouchat hudbu. Pust'te si něco, co máte rádi, a změřte pozornost na to, jak vnímáte přicházející zvuky.

4.1 BRZDA na spouštěč: hádka



4.2 BRZDA na spouštěč: stará známost



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.

⚡ PRIMÁRNÍ SPOUŠTĚČ	
↓ AUTOPILOT ↓	Brzdi!
1. myšlenky pocity jednání	
2. myšlenky pocity jednání	Roz-vhled! tělo. pocity. mysl
3. myšlenky pocity jednání	Zakotvi se!
4. myšlenky pocity jednání	Doširoka se otevři! tělo. pocity. mysl
5. myšlenky pocity jednání	Akce!

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.

