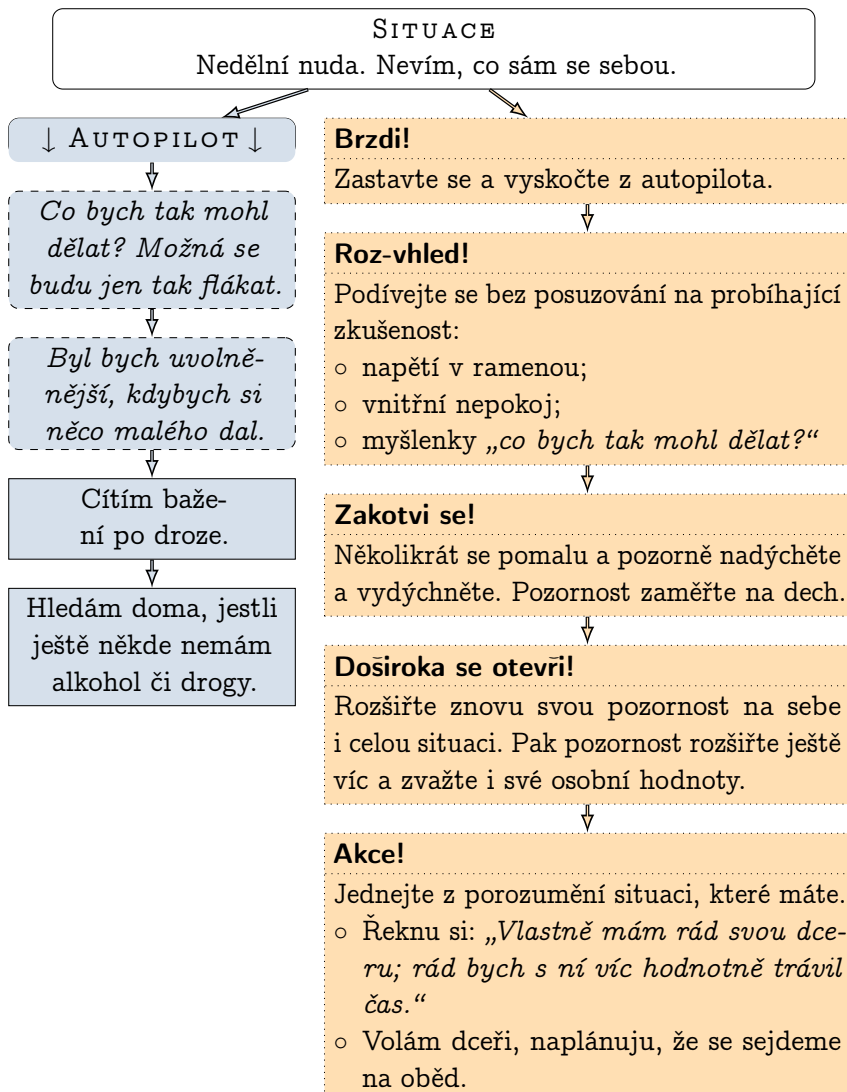


7.4 BRZDA na váhání: nuda



8. setkání

PROZKOUMAT SVÉ POTŘEBY

Shrnutí

K alkoholu/drogám se můžeme obrátit, když se snažíme naplnit své potřeby v daném okamžiku. Mezi tyto potřeby patří i ty prospěšné a zdravé, které všichni jako liské bytosti máme: např. potřeba pocitu bezpečí, úlevy, vlivu na události, napojení na ostatní, pocitu štěstí a živosti.

Návykové látky nám nedají to, co slibují. V dlouhodobé perspektivě užívání alkoholu/drog naše potřeby nenaplnuje. Je samozřejmě zcela pochopitelné, že se k nim obrátíme. Mít nutkání užít alkohol/drogu či návykové látky vyhledávat není nijak „špatně“. V těchto chvílích se snažíme pečovat o sebe a naplnit své potřeby, jako všichni ostatní lidé.

Všímavost nám pomáhá dívat se „pod“ prvotní nutkání k užití alkoholu/drogy a prozkoumat své hlubší potřeby, které v tu chvíli možná máme. Když nutkání přijde, můžeme se zabrzdit a zeptat se sami sebe: *„Co v tuto chvíli opravdu potřebuji?“* Rozeznání toho, co v tu chvíli opravu potřebujeme, nám pomáhá rozhodovat se moudře — místo automatického obrácení se k alkoholu/drogám.

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;
- meditace zkoumání potřeb.

Neformální cvičení

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

Obtíže: Používejte BRZDU, když se objeví obtíže či nutkání. Zvažte své potřeby. Zeptejte se sami sebe: „*Co v tuto chvíli opravdu potřebuji?*“

Činnosti: Cvičte všímavost k přírodě, když jste venku. Vnešte zvědavé uvědomování do různých prožitků v přírodě, když vnímáte např. oblohu, oblaka, vítr, rostliny, stromy či zvířata.