7.4 Brzda na váhání: nuda

SITUACE

Nedělní nuda. Nevím, co sám se sebou.

↓ Autopilot ↓

Co bych tak mohl dělat? Možná se budu jen tak flákat.

Byl bych uvolněnější, kdybych si něco malého dal.

> Cítím bažení po droze.

Hledám doma, jestli ještě někde nemám alkohol či drogy.

Brzdi!

Zastavte se a vyskočte z autopilota.

Roz-vhled!

Podívejte se bez posuzování na probíhající zkušenost:

- o napětí v ramenou;
- vnitřní nepokoj;
- o myšlenky "co bych tak mohl dělat?"

Zakotvi se!

Několikrát se pomalu a pozorně nadýchěte a vydýchněte. Pozornost zaměřte na dech.

Doširoka se otevři!

Rozšiřte znovu svou pozornost na sebe i celou situaci. Pak pozornost rozšiřte ještě víc a zvažte i své osobní hodnoty.

Akce!

Jednejte z porozumění situaci, které máte.

- Řeknu si: "Vlastně mám rád svou dceru; rád bych s ní víc hodnotně trávil čas."
- Volám dceři, naplánuju, že se sejdeme na oběd.

7.5 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				

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 nenaplňuje. 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 ($4\times$ 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;
- 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. Vneste zvídavé uvědomování do různých prožitků v přírodě, když vnímáte např. oblohu, oblaka, vítr, rostliny, stromy či zvířata.