

### 3. setkání

#### LASKAVOST K SOBĚ

#### Shrnutí

Sebesoucít (či laskavost k sobě) znamená se k sobě obracet laskavě, jemně a s porozuměním sobě. Sebesoucít nám pomáhá zvládat nezdary či uklouznutí v procesu uzdravování.

Sebesoucít znamená, že se neodsuzujeme, když jsme podráždění či v náročné situaci. Dokážeme se zastavit a říci si: *„Podrážděnost je v pořádku. Dělán v této situaci nejvíc, co dokážu.“*

Všichni lidé zažívají těžké chvíle. Nikdo není dokonalý. Když cvičíme sebesoucít, dokážme si říci: *„Nejsem jediný, kdo se takto cítí. Všichni to máme těžké.“*

### 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 snídaní).

Do dalšího sezení doporučujeme se zaměřit na cvičení:

- napojení na sebe;
- meditace laskavosti.

### Neformální cvičení

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

**Obtíže:** Používejte BRZDU, když se objeví obtíže. Cvičte laskavost k sobě a sebesoucít.

**Činnosti:** Zkoušejte všímavé čištění zubů. Přineste v tu chvíli k čištění zubů plnou pozornost. Napojte se na svých pět smyslů.

### Pracovní listy

- záznam denního cvičení.