

## 1. setkání

### VŠÍMAVOST VS. AUTOPILOT

#### Shrnutí

„Autopilot“ znamená, že si neuvědomujeme, co děláme. Fungujeme automaticky.

Když máme nutkání či bažení po alkoholu/drogách, často spadneme do autopilota. Pouze reagujeme, bez uvědomění si toho.

Všímavost je opak autopilota. Když jsme všímaví, plně si uvědomujeme, co se v přítomném okamžiku děje.

Všímavost nám pomáhá vyskočit z režimu autopilota a rozhodovat se vědoměji (například v situaci, kdy máme nutkání či bažení).

### 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;
- BRZDA.

### Neformální cvičení

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

**Obtíže:** Používejte BRZDU, když se objeví obtíže.

**Činnosti:** Vyzkoušejte všímavé jedení: při každém jídle snězte jedno spousto všímavě. Přineste v tu chvíli plnou pozornost k jídlu a žité zkušenosti jedení.

### Pracovní listy

- BRZDA s pocitem 2×;
- záznam denního cvičení.

## 1.1 BRZDA

BRZDA je cvičení všímavosti „za pochodu“, které můžete použít kdekoli a kdykoli, protože je krátké, jednoduché a přizpůsobivé. Můžete ho udělat za pár sekund i mu dát několik minut. Lze ho použít ve stresující situaci, když jste rozčilení či zakoušíte nutkání či vnitřní impulsy k jednání, kterému se chcete vyhnout. Je užitečné, i když jde všechno hladce, cítíte se dobře, či kdykoli chcete být duchem „více tady“ k ocenění odehrávající se přítomnosti. Může vám pomoci k vyskočení z reaktivního autopilota a být si víc vědomý v tom, jak v nastalé situaci budete jednat.

**B Brzdi.** Šlápněte na brzdu a zastavte se, abyste toto cvičení mohli udělat. Je to první krok, kterým vystoupíte z autopilota.

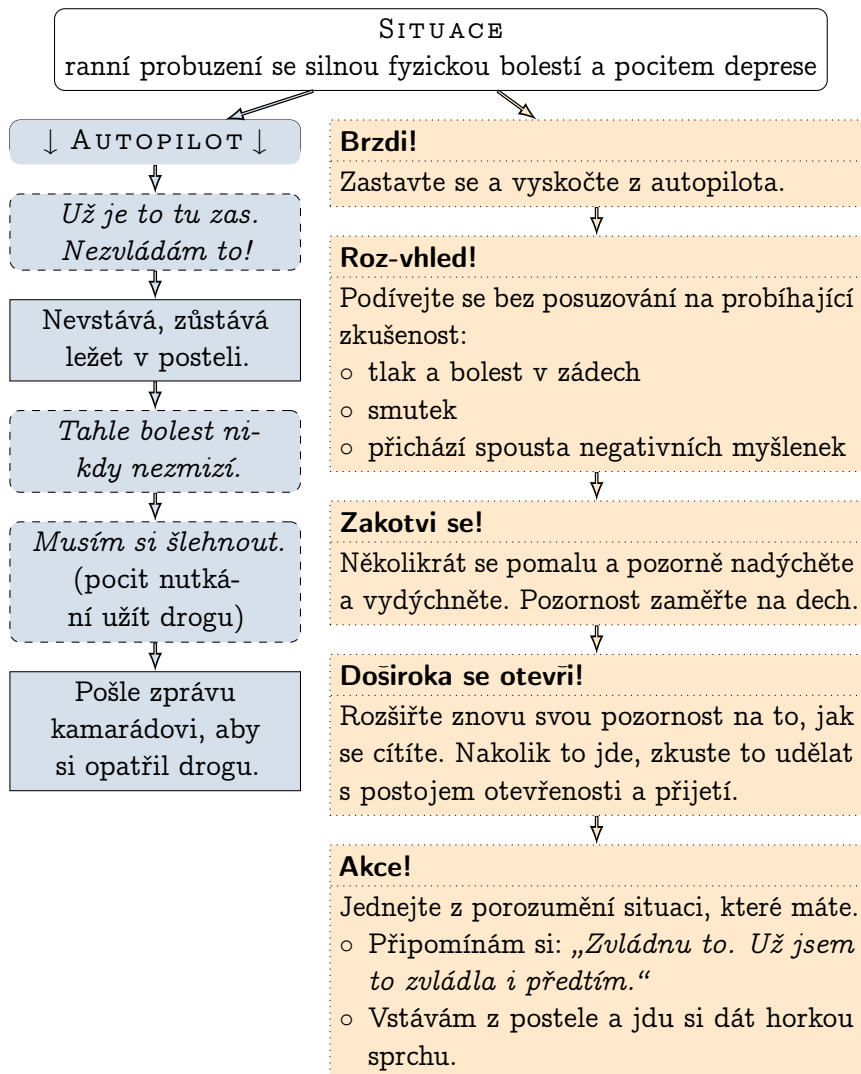
**R Roz-vhled.** Rozhlédněte se uvnitř sebe, ve své svou momentální zkušenosti, a rozeberte ji na části: tělesné počitky, pocity, myšlenky. Zkuste se na ně podívat s určitou zvědavostí a bez odsuzování.

**Z Zakotvi se.** Udělejte několik pomalých nádechů a výdechů a zakotvěte přitom svou pozornost v tělesných počitcích, které dýchání doprovázejí.

**D Doširoka se otevři.** Rozšiřte pozornost od dechu na celé tělo a pak i na celou situaci, ve které se nacházíte.

**A Akce.** Jednete v nastalé situaci s vnitřní orientací, nenechte jen proběhnout automatickou reakci. Buďte aktivní, ne reaktivní. Uvědomte si, že ve svém jednání máte na výběr. Zamyslete se nad tím, co v tuto chvíli potřebujete a jak byste se o sebe nejlépe postarali.

## 1.2 BRZDA s pocitem: bolest a deprese



### 1.3 BRZDA s pocitem: nuda a osamělost

