



SPOLU PRE SLOVENSKO

MINDFULNESS

DEŇ 16

Uvoľni ťaživé myšlienky

Štatistiky hovoria, že počas dňa nám hlavou prebehne okolo 60 000 – 70 000 myšlienok.

Len čo sa ráno zobudíme, náš mozog začne pracovať vo vysokých obrátkach. Počas dňa myslíme na to, čo všetko nás čaká, čo musíme urobiť, na čo všetko nesmieme zabudnúť či s kým sa máme stretnúť. Analyzujeme, predstavujeme si, obávame sa, očakávame, spomíname na včerajšok aj dávnejšiu minulosť, plánujeme budúcnosť a mnoho mnoho ďalšieho.

Našu myseľ dokážeme niekedy poriadne „zavariť“. Žijeme v hektickej dobe a obzvlášť teraz pred koncom roka, keď sa naháňame za povinnosťami a chceme všetko stihnúť, sa cítime preťažené a v obrovskom tlaku.

V dôsledku toho potom večer nedokážeme pokojne zaspáť, nevieme sa koncentrovať, strácame pozornosť a rýchlo zabúdame. Hrozí nám stres, vyčerpanie, únava, precitlivosť a podráždenosť. A pokiaľ sa to v nás poriadne nahromadí, tak si to odnesie ešte aj niekto z nášho okolia. Stačí len malá iskra, ktorá spôsobí, že vybuchneme.

Čistá a pokojná myseľ je prítomným základom šťastného a naplneného života. Podporuje našu schopnosť užívať si prítomný okamih. Byť tu a teraz.

Skvelým spôsobom, ako si udržiavať sviežu myseľ je mentálny detox. Úspešní ľudia ho berú ako prirodzenú súčasť života a robia ho pravidelne. Mentálny detox ťa dokáže zbaviť ťaživých myšlienok, umožní zažiť pokoj v duši a načerpať silu a energiu, aby si dokázal/a zvládať životné výzvy s nadhľadom.

Tu sú 2 najčastejšie používané a veľmi efektívne metódy:

1. Vypíš to

Určite si už počul/a vetu: papier znesie veľa. Vyhrad' si čas len sám/sama pre seba. Vypni telefón, odstráň rušivé vplyvy. Vezmi do ruky pero a niekoľko listov papiera a začni písať. Čo? Všetko čo ťa ťaží alebo štve, z čoho ťa ide rozhodnúť, čo ťa stresuje alebo bolí. Čokoľvek čo ti napadne, píš. Môžeš sa na papier dosýta vynadávať, postažovať a vyplakať.

Píš dovtedy, kým to pôjde. Môžeš škrabať ako mačka a vety nemusia vôbec dávať zmysel či byť gramaticky správne. Daj to zo seba von tak, ako to momentálne cítiš. Vo chvíli, keď pocítiš prázdno, keď ti ruka zastane a ty už naozaj nevieš, čo ešte dodať, papier zober a znič. Roztrhaj ho na kúsky, spál', spláchni, vyhod'. Jednoducho sa ho zbav.

To najdôležitejšie: **NIKDY naozaj NIKDY! to po sebe nečítaj!** Vždy píš rukou na papier, nie na počítači. Uvidíš, ako sa ti uľaví.

TIP: Takýto detox môžeš napísať aj ako list niekomu, kto ťa nahneval alebo s kým si momentálne pohádaný/á a nedá sa s ním otvorene a úprimne porozprávať.

2. Dýchaj a vizualizuj

Tento spôsob je účinný v momentoch, keď sa cítiš preťažený/á alebo vnútorne rozhádzaný/á. Pomôže ti upokojiť sa, usporiadať si myšlienky a byť opäť schopný/á myslieť s čistou hlavou.

Daj sa do pohodlnej polohy, môžeš sedieť alebo ležať. Zavri si oči a venuj plnú pozornosť svojmu dychu. Zhlboka sa nadychuj a potom vydychuj. Dýchanie postupne spomaľuj. Môžeš si pustiť pokojnú hudbu. Keď nájdeš príjemný pokojný rytmus tvojho nádychu a výdychu, zapoj vizualizáciu.

S každým nádychom myslí na to, ako k tebe prúdi presne to, čo v danej chvíli najviac potrebuješ.

Napríklad pokoj, uvoľnenie, rozvaha, láska, hojnosť, sústredenie. Predstavuj si ich ako svetelný lúč, ktorý na teba žiari a zohrieva ťa. Alebo ako ľahký obláčik, ktorý vdychuješ či zlatý prášok, ktorý na teba padá z neba. Nájdi obraz, ktorý ti je príjemný a zosilňuj ho s každým nádychom.

Pri výdychu nechaj všetko ťaživé a nepotrebné odísť. Predstavuj si ako ťa tvoj strach, stres, hnev, obavy či zlosť opúšťajú, napríklad ako ťažký mrak, ktorý odlieta preč, kalný prúd, ktorý steká do zeme, alebo sivý dym, ktorý odfukuje vietor.

Toto je veľmi rýchla a účinná metóda, ktorá ti dokáže okamžite pomôcť zmeniť stav a vyčistiť hlavu, hlavne vtedy, ak vieš, že potrebuješ ešte podať výkon alebo ťa čaká niečo dôležité.

CVIČENIE

Vyber si jednu z metód mentálneho detoxu a uvoľni čokoľvek, čo ťa momentálne ťaží.

ÚLOHA

Ak momentálne prechádzaš náročným obdobím alebo ťa niečo nahnevalo a hnev v tebe stále pretrváva, praktizuj túto jednoduchú úlohu každý večer po dobu aspoň 7 - 10 dní.

Nahlas si každý večer povedz:

Ďakujem za túto situáciu. Odpúšťam sebe a odpúšťam druhým. Všetko, čo sa mi deje sa deje pre mňa. Aby som bol/a silnejší/silnejšia, odvážnejší/odvážnejšia a posunul/a sa bližšie k životu, po ktorom túžim.

A je to tak!



PODPORUJÚCA MYŠLIENKA

„TVOJA MYSEĽ JE AKO ZÁHRADA. AK JU NEBUDEŠ PRAVIDELNE ČISTIŤ OD BURINY - NEGATÍVNYCH MYŠLIENOK, STRATÍ SVOJU KRÁSU.“

— ANDY WINSON —