



SPOLU PRE SLOVENSKO

MINDFULNESS

DEŇ 19

Nájdí pokoj uprostred chaosu

Rýchla doba a spôsob nášho doterajšieho života spôsobil, že sme stratili kontakt sami so sebou, s vlastnou myslou a našou spiritualitou.

Naše životné ciele sú určované hmotou. Chceme nové auto, dom či luxusnú dovolenku.

Keď sa nám to podarí dosiahnuť, naplní nás to radosťou a spokojnosťou. Tá však dlho nevydrží, pretože v krátkom čase to nadšenie a eufória opadne.

Čoskoro opäť túžime po niečom inom, lepšom, modernejšom a luxusnejšom!

Kolobeh sa opakuje. Zameriavame sa na dosiahnutie spokojnosti a radosti prostredníctvom hmotných vecí, ktoré nám prinášajú len krátkodobý pocit úspechu.

Hoci súčasnosť nás k tomu vedie, život nie je len o výsledkoch. Takisto však nie je ani o tom žiť niekde v kláštore bez technológií a len v súlade s prírodou.

Je v poriadku mať materiálne ciele, dokonca je nevyhnutné ich mať, no nesmú presahovať to, čo je pre nás v skutočnosti dôležité, a tým sú naše hodnoty a spiritualita.

Niečo, čo nás presahuje a pokiaľ to nebudeme dostatočne vyživovať, nikdy nedosiahneme ten skutočný a dlhodobý pocit uspokojenia, naplnenia a vyrovnanosti.

Je potrebné nájsť medzi týmito dvomi svetmi správnu mieru. Spojiť napĺňanie cieľov s našou podstatou, hodnotami, vierou a duchom.

A práve fantastický spôsob, ako utíšiť svoju myseľ, obnoviť radosť zo života a nájsť aj v týchto časoch pohodu je meditácia.

Meditácia je tisícročiami overený spôsob, ako nájsť rovnováhu medzi vonkajším a vnútorným svetom.

Je to cesta, pomocou ktorej dokážeme posilniť vzťah k sebe samému, a uvoľniť tak novú pozitívnu životnú energiu, ktorá nám umožní zvládnuť čokoľvek.

Meditácia nás učí žiť v prítomnom okamihu. Tento tréning mysle vedie k lepšej schopnosti sústrediť sa, čo zvyšuje našu produktivitu a efektivitu v práci i v osobnom živote.

V modernom svete, kde sme vystavení neustálemu náporu informácií, povinností a rozptýlení, **je meditácia ako osviežujúci dych pre našu myseľ, dušu a telo.** Pomáha nám spomaliť, nájsť rovnováhu a znovu sa spojiť so svojím vnútrom.

Meditácia má tiež ohromnú schopnosť zmierňovať stres. Okrem toho má pozitívny vplyv na imunitný systém a účinne pomáha pri zvládaní bolesti.

Začať meditovať si nevyžaduje veľa – stačí 5 až 10 minút denne. Sadni si na pokojné miesto, zatvor oči a vedome sa sústreď na svoj dych. Dovoľ si byť len tu a teraz. Spočiatku môže byť pre teba náročné pustiť všetky myšlienky a svoju pozornosť plne upriamiť na dych. Chce to však len tréning. Postupom času si vytvoríš návyk, ktorý bude mať hlboký vplyv na tvoj život.

CVIČENIE

Odpovedz si na nasledujúce otázky:

Čo je pre teba v živote naozaj dôležité?

Čo to pre teba znamená?

Čo robíš pre to, aby to bolo napĺňané a prinášalo ti to pocit uspokojenia?

Čo musíš/chceš začať robiť, aby si začal/a naplniť to, čo je pre teba naozaj dôležité?

ÚLOHA

Účinky meditácie sú naozaj ohromné a pokiaľ ju zaradiš do svojho života, zaznamenáš na sebe viditeľné zmeny. **Dnes o 20:00** ťa čaká ďalšie **LIVE vysielanie**, ktoré bude o niečo špeciálnejšie ako doteraz. Pripravili sme si pre teba špeciálnu **Meditáciu pre úspešnú budúcnosť**, počas ktorej sa na chvíľu stíšime, zastavíme a spoločne si vizualizujeme všetky tie čarovné chvíle radosti, šťastia a úspechu, ktoré si želáme.

Tvojou úlohou bude sa dnes prihlásiť na toto vysielanie a užiť si večernú meditáciu.



PODPORUJÚCA MYŠLIENKA

**„V TICHU MEDITÁCIE OBJAVUJEME ODPOVEDE,
KTORÉ SME HĽADALI CELÝ ČAS VO VONKAJŠOM SVETE.“**

— ANDY WINSON —