Mindfulness on-line trénink 4. Lekce

Automatické návyky a jejich překračování

Spoustu věcí v našem životě děláme zcela automaticky. Na jednu stranu to potřebujeme, abychom si ulehčili život, na druhou stranu často přehlížíme „magické" maličkosti a uniká nám krása věcí a situací, které máme před nosem. Automatické jednání způsobuje, že nejsme bdělí v situacích a ochuzujeme se o svěžest vnímání a prožívání.

Když se setkáváme se situací, kterou dobře známe – naše mysl to vyhodnotí tak, že se tou situací už nemusí zabývat. Místo toho se však nejčastěji zabývá naprostými malichernostmi (myšlenkami „co by, jakby, kdyby, očekáváním nebo obavami). Tak se okrádáme o přítomný okamžik a zabíjíme kreativitu.

Příklad: SEX s dlouhodobým partnerem – v této situaci má mysl tendenci najet na automatické chování (už partnera známe, víme co mu i nám dělá dobře) a třeba začneme přemýšlet o něčem jiném nebo „jedeme ve starých navyklých kolejích". To nás okradne o plný prožitek dané situace. Některé páry si proto milování v dlouholetém vztahu už tolik neužívají. **Naopak když vědomě JSME v této situaci celým našim tělem, srdcem i myslí zároveň (neodbíháme myšlenkami někam jinam, plně věnujeme pozornost dané situaci) a nebojíme se experimentovat – praktikujeme mindfulness - tak si svěžest v této oblasti udržujeme dlouhodobě.**

To platí pro většinu životních situací

NEZÁLEŽÍ TOTIŽ TAK MOC NA TOM CO DĚLÁME ALE JAK TO PROŽÍVÁME

(JAK MOC JSME V DANÉ SITUACI TEĎ A TADY - TĚLEM SRDCEM I MYSLÍ ZÁROVEŇ)

Magické maličkosti – v těch nás dobře můžou vyškolit malé děti, když si všímají různých maličkostí a mají z nich radost (můžou být fascinovaní np. louží, bahnem, neobvyklým tvarem stromů atd.)

V mindfulness tomu říkáme Mysl začátečníka, já mám ráda sousloví „přístup mimozemšťana" – Všechny myšlenky, pocity atd. vše co se objevuje, zkoumáme se zvědavostí, máme k tomu otevřený-MAGICKÝ přístup - JAKO BYCHOM TO ZAŽÍVALI POPRVÉ: „Jak zajímavé….."

Abychom náš navyklý život v běhu a automatické reakce transformovali, můžeme trénovat mysl začátečníka tak, že **běžné věci, které děláme rutinně, začneme dělat trochu jinak – to nás přinutí zpomalit a uvědomit si, co vlastně děláme a také si to vychutnat.**

Automatické návyky nás často dostávají tam, kam nechceme. Není to jen automatické jednání, ale také myšlení. Téměř každý má na příklad automatické negativní myšlenky, když se něco špatného stane. Tyto automatické myšlenky, pocity a chování jsou velmi často původcem stresu a psychických potíží. Díky všímavosti jsme schopni více naše myšlenky a pocity pozorovat – což je klíčem k následné práci s nimi.

Tím jak měnit automatické negativní myšlenky, pocity a chování se zabývá kognitivně-behaviorální terapie.

Jídlo

Jídlo je také často jedním velkým automatickým procesem. **Je to sice proces, který angažuje všechny naše smysly, ale my velmi často jíme příliš rychle a nevědomě, aniž bychom věnovali jídlu pozornost.** Často u jídla čteme, koukáme se na televizi, nebo prostě intenzivně přemýšlíme a vůbec si to nevychutnáme – JAKÁ ŠKODA. Praxí všímavosti je učit se být VELKÝM LABUŽNÍKEM.

V dnešním světe je čím dál tím populárnější zabývat se tím co jíme. Zapomíná se ale na to JAK JÍME. Výzkumy ukazují, že celý důležitý proces začíná v ústech☺

Čím víc věnujeme pozornosti procesu vychutnávání si – žvýkání, a labužnictví tím lépe jsme schopni jídlo strávit a vytěžit tak z něj maximum pro náš organizmus.

Všímavé jídlo taky zvyšuje citlivost k tomu, co jíme -pokavaď se najíme včas a s plnou pozorností – uspokojíme se s menší porcí a přirozeně si budeme vybírat zdravější potraviny.

A i když jsou to potraviny nezdravé (pochutinky) v momentě když si je opravdu vychutnáváme a dáme si na čas, zjistíme, že jich potřebujeme k „uspokojení“ mnohem méně

Formální praxe – tělo

Všímavé jídlo (experiment s rozinkou nebo kouskem čokolády) – užít si během následujících dnů nějaké jídlo – beze spěchu – zkusit si alespoň pár soust opravdu plně VYCHUTNAT

Bonusová nahrávka – dle potřeby

Neformální praxe

Všímavé jídlo – podobně jako na nahrávce, ale trochu rychleji☺ a z celou porcí. Před jídlem můžeme trénovat zastavení – 3 nádechy, výdechy nebo kotvení, či jakoukoliv krátkou mindfulness praxi která nám vyhovuje

B**arometr** každý den při zastavení zaměřit pozornost na místo v těle (minimálně 3x za den)

1. najít místo v těle, které má tendenci „ podléhat stresu“,

2. být všímavý vůči tomuto místu během dne a častěji na něj zaměřit pozornost (také věnovat tomuto místu více času během meditace skenování těla), jen zaměření všímavé pozornosti má blahodárné účinky na uvolňování somatického napětí

Inspirace – překračování návyků (minimálně obden – ideálně každý den) udělat 1 rutinní věc jinak, nebo udělat něco neobvyklého – co normálně neděláte (čištění zubů druhou rukou, jiná cesta do práce, vana místo sprchy, …atd.) a být si plně vědomi při vykonávání dané činnosti

Všímavá chůze – minimálně 2x týdně 15 minut všímavé chůze

Co budete pozorovat při chůzi? Začněte chodit a pak se zeptejte mysli, co si uvědomuje. Můžete si uvědomovat chůzi, zvuky, pohyb vašeho těla. Jak se chová mysl při chůzi? Kontakt chodidel se zemí pohyby ve Vašem těle atd.