

Gill Hassonová

**VÍCE NEŽ 100
CVIČENÍ PRO
ZKLIDNĚNÍ
A PROŽÍVÁNÍ**

přítomnosti

**VÍCE NEŽ 100
CVIČENÍ PRO
ZKLIDNĚNÍ
A PROŽÍVÁNÍ**

přítomnosti

**VÍCE NEŽ 100
CVIČENÍ PRO
ZKLIDNĚNÍ
A PROŽÍVÁNÍ**
přítomnosti

Gill Hassonová

 GRADA®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Přeloženo z anglického originálu „Mindfulness Pocketbook: Little exercises book for a calmer life“ vydaného nakladatelstvím John Wiley & Sons.

All Rights Reserved: Authorized translation from the English language edition published by John Wiley & Sons Limited. Responsibility for the accuracy of the translation rests solely with Grada Publishing, a.s. and is not the responsibility of John Wiley & Sons Limited. No part of the book may be reproduced in any form without the written permission of the original copyright holder, John Wiley & Sons Limited.

© Gill Hasson, 2015
Czech edition © 2015 by Grada Publishing, a.s.

Gill Hassonová
Více než 100 cvičení pro zklidnění a prožívání přítomnosti
přeložila: Jana Bílková

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
jako svou 5573. publikaci
První vydání, Praha 2015
ISBN: 978-80-247-9061-9 (pdf)
978-80-247-9062-6 (epub)
978-80-247-5573-1 (tištěná kniha)

Sazba a úprava textu: Lucie Němcová
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod
Počet stran: 124

Publikace z nakladatelství Grada Publishing, a.s. si můžete zakoupit u svého knihkupce nebo objednat v Zákaznickém servisu nakladatelství Grada Publishing, a.s., U Průhonu 22, 170 00 Praha 7, tel.: 234 264 511, fax: 234 264 400, e-mail: obchod@grada.cz, www.grada.cz. Na Slovensku objednávejte knihy na adrese: Zásielková služba Grada Slovakia, spol. s r. o., Moskovská 29, 811 08 Bratislava, Slovensko, tel.: 02/556 45 189, fax: 02/556 45 289, e-mail: grada@grada.sk

Pokud máte pocit, že byste nám chtěli sdělit něco ohledně této knihy, napište, prosím, na adresu redakce: koedice@grada.cz.

*Pro Gilly, Janine, Karen, Jenny a Donnu;
za všechny vědomě vnímané okamžiky*

OBSAH

Úvod	9
1. Zvykněte si na vědomě vnímat přítomnost	12
2. Dávejte najevo sebedůvěru	14
3. Buďte sebejistí	16
4. Rozvíjejte svou schopnost „číst“ druhé	18
5. Odolávejte tlaku	20
6. Využívejte dýchání	22
7. Zvládejte přerušování	24
8. Buďte duchovně bdělí	26
9. Místo pouhého slyšení naslouchejte	28
10. Mějte čistou mysl	30
11. Zpomalte	32
12. Vytvořte si smysl pro nadhled	34
13. Najděte cestu k odpuštění	36
14. Vědomě vnímejte přítomnost při jídle	38
15. Vnímejte věci a buďte bdělí	40
16. Optimalizujte svůj čas	42
17. Optimalizujte spánek a usínání	44
18. Buďte šlechetní	46
19. Zaměřte se na zvládání více činností najednou	48
20. Vylad'te se na svou intuici	50
21. Prosazujte se a naučte se říkat ne	52
22. Přijměte věci takové, jaké jsou	54
23. Překonejte své tužby	56
24. Řešte problémy pomocí kreativního myšlení	58

25. Zbavte se obav a úzkosti	60
26. Konverzujte	62
27. Rozhodujte se rozvážně	64
28. Zbavte se závisti	66
29. Stýkejte se s pozitivními lidmi	68
30. Vyvarujte se přejídání	70
31. Nesud'te	72
32. Dělejte práci, která je v souladu s vašimi hodnotami	74
33. Budujte si odvahu	76
34. Bud'te přesvědčiví	78
35. Cestou do práce jděte svým tempem	80
36. Získejte kontrolu nad hněvem	82
37. Zvládejte hrubé chování	84
38. Sledujte, odkud pochází vaše jídlo	86
39. Přijměte skutečnost, že věci přicházejí a odcházejí	88
40. Vypněte motor svého rozumu	90
41. Budujte si pevnou vůli	92
42. Bud'te soucitní	94
43. Zvládejte konečné termíny	96
44. Mějte trpělivost při vývoji událostí	98
45. Nenechte se rozptylovat	100
46. Bud'te vděční	102
47. Chvalte	104
48. Věnujte pozornost jídlu a vaření	106
49. Zažeňte nudu	108
50. Zvládejte chvíle osamělosti	110
51. Dbejte na spontánní projevy laskavosti	112
52. Aktivujte a soustřeďte svou pozornost	114
53. Zvládejte změny	116
54. Poznejte, kdy je třeba začít znovu	118
O autorce	120
Závěr	121

ÚVOD

„Způsob, jakým žijeme naše dny, je způsobem, jakým žijeme naše životy.“ – Annie Dillard

Co to znamená vědomé vnímání přítomnosti? Proč se o tom tolik píše?

V životě se často dostaneme do slepé uličky. Není čas učit se z toho, co se děje teď, protože máte plnou hlavu toho, co je potřeba udělat zítra, nebo se zabýváte tím, co se stalo nebo nestalo včera. Hlavou vám probíhají komentáře nebo kritické soudy.

Myšlení ale není váš nepřítel. Je velmi důležité pro váš život. Vaše mysl se dokáže vrátet zpět, zvažovat minulé události a zkušenosti a učit se z nich, ale také můžete pozitivně uvažovat o tom, co bylo dobré. Vaše mysl dokáže také přemýšlet o budoucnosti. Dokáže plánovat dopředu a dívat se vpřed k budoucím událostem.

Tato schopnost přemýšlet o minulosti a o budoucnosti však není vždy požehnáním. Myslet na minulost a budoucnost znamená, že můžete na minulosti příliš lpět a vrátet se zpátky. Také vás mohou paralyzovat starosti a úzkostné obavy z budoucnosti.

Vědomé vnímání přítomnosti je způsob, jak si vytvořit užitečnější vztah k myšlení, možnost poznat, že vaše myšlenky zbytečně ulpívají v minulosti nebo v budoucnosti. Vědomě vnímat přítomnost znamená vědět, kde se (v daném okamžiku) nacházíte, ale zároveň si uvědomovat – ale nelpět na tom –, kde jste byli (reflexe) a kam jdete (anticipace).

Jak může být vědomé vnímání přítomnosti užitečné v každodenním životě – když jste na cestě do práce a z práce, když jste v zaměstnání, s rodinou a přáteli, když vaříte, jíte nebo spíte?

Mnozí z nás pracují v hektickém stresujícím světě, kde jsme vystaveni záplavě informací včetně e-mailů, schůzí, textových zpráv, telefonických hovorů, přerušování a rozptylování od práce. Rodinný život může být také hektický a stresující – zvládání zaměstnání a domácnosti s množstvím požadavků, kde chcete uspokojit potřeby všech i své vlastní závazky. Přemýšlíte, co máte udělat a co jste neudělali, a začínáte pociťovat frustraci, stres a úzkost.

Většina našeho času bohužel vypadá právě tak. Jsme na jednom místě a děláme jednu věc, ale myslíme na věci, které neděláme, a na místa, kde nejsme.

Je snadné přestat si všimnout, co se s vámi a kolem vás (tedy s vaším okolím a druhými lidmi) ve skutečnosti děje, a nakonec žít jenom v hlavě, v zasetí myšlenek, a neuvědomovat si, jak tyto myšlenky ovlivňují to, co cítíte a co si myslíte. Je snadné promarnit „aktuální“ čas a pomeškat to, co probíhá v tomto okamžiku, který právě reálně probíhá.

Vědomé vnímání přítomnosti vám umožňuje prožívat svůj život a užívat si ho místo toho, abyste jím jen rychle propluli a neustále se snažili být někým jiným. Vědomé vnímání přítomnosti není jen nějaká sada instrukcí. Je to pouze posun k vědomému přístupu k životu – k vaší rutině a návykům, práci a vztahům.

JAK POUŽÍVAT TUTO KNIHU

„Začněte tam, kde jste. Používejte to, co máte. Dělejte to, co můžete.“
– Arthur Ashe

Jestliže dokážete vnímat přítomnost v okamžiku, kdy sedíte v tiché místnosti, tak proč to neděláte, když jíte, pijete šálek čaje, cestujete do práce a z práce, jste v práci, pracujete na počítači nebo ve vztazích s rodinou, přáteli a kolegy?

Existují mnohé způsoby, jak můžete vědomě vnímat přítomnost. A také mnohé způsoby, jak se můžete v daném okamžiku zakotvit.

V této knize se setkáte s pěti hlavními tématy:



vlastnosti a vědomé vnímání přítomnosti



práce a vědomé vnímání přítomnosti



tělo a mysl a vědomé vnímání přítomnosti



vztahy a vědomé vnímání přítomnosti



jídlo a vědomé vnímání přítomnosti

V rámci každého tématu najdete konkrétní situaci nebo okolnost, kde je vědomé vnímání přítomnosti vhodné a kde se nabízejí další možnosti k vědomému vnímání přítomnosti. Zároveň zde najdete praktická cvičení (nápady, tipy, techniky a návrhy), jak vědomě vnímat přítomnost.

Zjistíte, že aspekty a vlastnosti vědomého vnímání přítomnosti – bdělost, uvědomování a přijímání skutečnosti, zaměření pozornosti a iniciativa, čistá mysl, schopnost odpoutat se a nesoudit – tvoří samostatné téma s vlastními principy, popsány v této knize. Po každé, když používáte tyto principy a aplikujete nějaký aspekt vědomého vnímání přítomnosti, navazujete přímější vztah k životu.

Ať už potřebujete tipy, techniky, podněty a návrhy, nebo pouze citát, který by vás mohl inspirovat, tato kniha vám bude nápomocná. Mějte ji v tašce nebo v kapse, abyste se mohli inspirovat kdekoli a kdykoli – v situacích a okamžicích vašeho života, kdy vám vědomé vnímání přítomnosti pomůže zpomalit, podívat se na věci s nadhledem a získat klid.



ZVYKNĚTE SI VĚDOMĚ VNÍMAT PŘÍTOMNOST

„Zvyk je lano. Každý den mu upleteme jeden pramen, až ho nakonec nedokážeme přetrhnout.“ – Horace Mann

Nemusíte vědomě vnímat přítomnost po celý den, kdy jste vzhůru, ale je třeba se intenzivně soustředit na to, abyste vědomě vnímali přítomnost aspoň několik chvil během každého dne, neboť vaši pozornost může během dne odvést mnoho věcí.

Příležitostné pokusy o to, abyste „byli přítomni v daném okamžiku“ nebo „lépe si všímali drobností“ a „žili v přítomnosti“, jsou dobře míněny, ale rozptylování pozornosti a starosti nakonec převládnou a rozhodnutí vědoměji vnímat přítomnost se pak odsouvá stranou.

Co dělat? Musíte si zvyknout vědomě vnímat přítomnost jako něco, co pravidelně děláte, dokud se to nestane každodenní praxí.

Vaše mysl to dokáže!

Naučit se myslet jinak není těžké, pokud nové způsoby myšlení stále opakuje. Jak je to možné? Když myslíte nebo něco děláte jinak, vytváříte si v mozku nová spojení, nové nervové dráhy. A potom pokaždé, když opakuje tuto novou myšlenku nebo činnost, když znovu využíváte tyto nové dráhy, posilujete je a ukotvujete.

Je to jako chodit po louce s vysokou trávou – každým krokem vytváříte novou cestu a pokaždé, když kráčíte po této nové cestě, je cesta stále proslapanější a snadněji se používá. Vytváříte si zvyk ji používat

Dokud vám vaše rozptylovaná mysl plná starostí nedokáže připomenout vědomé vnímání přítomnosti, potřebujete něco jiného, co vám to bude připomínat.

V praxi

„Obtížné se musí stát zvykem. Zvyk se musí stát snadným. Snadné se musí stát příjemným.“ – Doug Henning

Nastavte si v telefonu časovač (timer) s příjemným tónem, který vás v průběhu dne upozorní, že máte vědomě vnímat přítomnost. Aplikace připomenutí vědomého vnímání přítomnosti může být velmi užitečná. Několikrát denně vás upozorní a nabídne příležitost se zastavit a uvědomit si kde jste, co děláte a co si myslíte.

Na zrcadlo v koupelně si napište: „Vědomě vnímej přítomnost.“

Rozhodněte se dělat věci jinak, abyste dosáhli jiných výsledků. Napište je na lístky a přilepte nad svým pracovním stolem nebo na ledničku. Budou vám připomínat, abyste dělali věci jinak.

Naplánujte si schůzku sami se sebou – během dne, kdy se věnujete nějaké činnosti, která je obzvláště vhodná pro vědomé vnímání přítomnosti. Může to být krátká procházka, klidná konzumace jídla nebo chvíle, kdy se potěšíte šálkem čaje.

Rozhodněte se, že budete vědomě vnímat přítomnost pokaždé, když otevřete dveře. Když otevíráte dveře, odložte všechno, co je momentálně ve vaší mysli, a namísto toho sledujte ruku, jak otevírá kliku dveří. Pomalu a vědomě otevřete. Vnímejte tihu dveří a to, jestli se otevírají snadno. Uvědomte si, co cítíte. Vnímejte pachy ve vzduchu a změny teploty. Naslouchejte zvukům v prostoru, který opouštíte, a také v prostoru, do něhož vstupujete.

Je to časově nenáročná předsevzetí, možná vám „zabere“ pět vteřin několikrát denně.

Ujistěte se, že když otevíráte dveře, otevíráte dveře. Stejně to musíte udělat. Učiňte z toho příležitost k vědomému vnímání přítomnosti.



DÁVEJTE NAJEVO SEBEDŮVĚRU

„Neomezujte vás to, co jste, ale to, co si myslíte, že nejste.“

– Denis Waitley

Máte pocit, že by se váš život zlepšil, kdybyste měli více sebedůvěry?

Když musíte čelit nové výzvě nebo příležitosti, přepadají vás pochybnosti o sobě? Říkáte si: „To nikdy nedokážu.“ nebo „Nejsem dost dobrý.“ nebo „Neumím to.“?

Sebedůvěra se neodvíjí od toho, co můžete nebo nemůžete udělat. Zásadní je, nakolik si věříte, že něco dokážete nebo nedokážete udělat.

Pokud jste někdy v minulosti selhali nebo jste nějakou konkrétní situaci nezvládli, můžete věřit, že se vám to nepodaří ani příště. Nevěříte tomu, že to dokážete.

A pokud jste teď dostali nějaký úkol, který máte udělat, něco, co jste ještě nikdy nedělali, opět můžete věřit, že to nezvládnete. Nevěříte svým schopnostem to zvládnout. Pokud tedy máte nedostatek sebedůvěry, budete se snažit vyhnout se rizikům a pravděpodobně se o to ani nepokusíte.

Povedete negativní seberozhovory a budete si říkat, že něco neumíte nebo nedokážete udělat. Naučíte se věřit tomu, že určité věci udělat nedokážete. (Negativní seberozhovory také narušují vaše sebehodnocení, protože budete mít sami ze sebe špatný pocit.)

Nedovolte, aby vás minulá zkušenost nebo budoucí možnosti paralyzovaly. Vědomé vnímání přítomnosti vám naopak může pomoci uvědomit si neužitečnost těchto kritických soudů.

V praxi

„Přijměte svou minulost bez lítosti, s přítomností zacházejte s jistotou a budoucnosti čelte beze strachu.“ – neznámý autor

Myslete pozitivně. Připomeňte si, které věci děláte dobře, činnosti, u nichž máte pocit kontroly, nemáte strach ze selhání a důvěřujete si. Víte, co děláte, kam směřujete a důvěřujete svým schopnostem.

Pokud si uvědomíte, že zakládáte svá přesvědčení na svých schopnostech či na tom, co se odehrálo v minulosti, začněte znovu. Ujasněte si svůj přístup a „vyčistěte“ si mysl: kritické soudy a závěry z minulosti odložte stranou a místo toho přemýšlejte o tom, co jste se z těchto zkušeností naučili. Co se stalo nebo co jste udělali někdy dřív, už nezměníte, ale můžete změnit to, co se odehraje v budoucnosti. Identifikujte nové poznatky, které by vám mohly pomoci udělat věci příště jinak.

Pokud stojíte tváří v tvář nové výzvě nebo situaci, případně něčemu, s čím jste se dosud nikdy nesetkali, **promyslete si, jaké kroky můžete učinit, abyste zvládli případné potíže v budoucnosti.** Naplánujte si to.

Mějte na paměti, že když o situaci přestanete zbytečně uvažovat a odložíte myšlenky založené na minulosti a směřované ve stejném duchu vůči budoucnosti, uděláte první krok k tomu, abyste se s důvěrou posunuli kupředu.

Jakmile se přistihnete při myšlenkách typu „nedokážu to“, využívejte vědomé vnímání přítomnosti. Nemusíte se za neužitečné myšlenky odsuzovat. Pouze vědomě učiňte jinou volbu. Zvolte si myšlenku: „Zvládnou to, mám to promyšlené, mám plán“.



BUĎTE SEBEJISTÍ

„Mluvím dvěma jazyky. Řečí těla a anglicky.“ – Mae West

Vzpomínáte si, kdy jste naposledy měli důležitý pohovor, schůzku nebo jste museli přednést prezentaci? Kdy jste naposledy šli na oslavu, kde jste téměř nikoho neznali?

Uvědomovali jste si tehdy svou řeč těla – postoj, výrazy obličeje?

Možná byla vaše mysl příliš zaneprázdněna tím, jak se máte vyjádřit slovy, než aby se soustředila na řeč těla. Možná jste se naopak až příliš soustředili na to, co sdělujete řečí těla druhým lidem.

Uvědomili jste si však někdy, co může vaše řeč těla sdělovat vašemu mozku?

Současné výzkumy ukazují, že způsob, jak sedíte nebo stojíte, skutečně může ovlivňovat vaše mozkové funkce. Buďte sebejistí a během několika minut se změní chemická rovnováha (hladina testosteronu a kortizolu v mozku), vaše tělo to začne vnímat a váš mozek tomu začne věřit.

Takže, pokud si to uvědomujete a zaměřujete se na jeden či dva aspekty řeči svého těla, můžete přímo ovlivnit, jakou informaci mozek dostane.

Nemusíte se učit nový repertoár postojů, gest a mimických výrazů, které by pro vás byly nepřírozené nebo nepohodlné. Pokud dokážete důsledně změnit jednu nebo dvě věci, zbytek vašeho těla a vaše mysl to zachytí a budete se cítit jistější a také budete působit sebejistěji a schopněji.

V praxi

„Naše těla mění naše myšlení a naše mysl může změnit naše chování a naše chování může změnit naše výsledky.“ – Amy Cuddy

Chcete-li se cítit klidnější a v daném okamžiku si víc důvěřovat, nesnažte se tak pouze vypadat, ale snažte se tak i cítit – udělejte dvě nebo tři věci z následujícího seznamu:

- sedněte nebo stůjte rovně,
- držte hlavu zpříma,
- uvolněte ramena,
- rozložte váhu na obě nohy,
- pokud sedíte, položte si lokty na opěradla židle či křesla a neopírejte si je o boky,
- udržujte vhodný oční kontakt,
- snižte výšku svého hlasu,
- mluvte pomaleji.

Nemůžete mít pod kontrolou *veškerou* svou neverbální komunikaci. Naopak, čím víc se o to snažíte, tím nepřírozeněji budete působit. Pokud se však dokážete vědomě zaměřit na jednu nebo dvě z těchto věcí, vaše myšlenky, emoce a chování se tomu budou přizpůsobovat. Která jedna nebo dvě věci by vám vyhovovaly a cítili byste se pohodlně? Vyzkoušejte to hned teď!

Osvojte si „úsměv Mony Lisy“. Úsměv Mony Lisy pomáhá ve stresujících situacích, protože je to snadný způsob, jak zůstat v přítomnosti a navodit pocit klidu. Úsměv Mony Lisy je téměř nepostřehnutelný – stačí uvolnit dolní čelist a lehce zvednout koutky úst. Úsměv Mony Lisy můžete použít spolu s dýcháním. Vydechněte klid. Vydechněte částečný úsměv.



ROZVÍJEJTE SVOU SCHOPNOST „ČÍST“ DRUHÉ

„Obličej je mnohem upřímnější než ústa.“ – Daphne Orebaugh

Jak dobře umíte číst mysl druhých? Nakolik dokážete odhadnout, co si kdo myslí nebo cítí, aniž by vám to řekl? Zřejmě umíte obojí dost dobře. Ale můžete se v tom ještě zlepšit.

Když pozorujete řeč těla, vidíte, co si kdo právě myslí, co cítí, jak to vnímají ostatní a jak o tom přemýšlejí. Pokud například vidíte, že má někdo zkřivený obličej a bouchne pěstí do stolu tak víte, že je rozčilený.

Výraz obličeje, držení těla a doteky jsou řízeny emocemi a mohou vám prozradit skutečné emoce a úmysly druhého člověka v daném okamžiku. Každá změna ve vnitřním emočním prožívání se odráží v nonverbálním chování a probíhá současně s touto změnou.

Nicméně ne všechny emoce jsou tak evidentní a snadno odhadnutelné jako hněv nebo radost. Například zklamání se může projevat méně nápadně než hněv. A pak není tak snadné „vyčíst“, co se děje.

Mnohé emoce jsou velmi prchavé – proběhnou během okamžiku, takže je potřeba dávat pozor. Vědomým pozorováním řeči těla si zlepšíte svou vnímavost k těmto letmým projevům emocí. Získáte skutečný vhled do toho, co se v člověku v daném okamžiku odehrává.

V praxi

„Řeč těla je mnohem mocnější než slova.“ – Bill Irwin

Procvičujte svou schopnost „číst“ druhé. Pozorujte lidi v autobuse, ve vlaku, v kavárně a všimněte si, jak jednají a reagují na sebe navzájem. Během pozorování druhých zkuste odhadnout, co říkají, nebo se snažte vytušit, co se mezi nimi odehrává.

Sledujte rozhovory, inscenace a televizní dokumenty. Vypněte zvuk a snažte se odhadnout, jaké emoce lidé prožívají a projevují, když spolu jednají.

- **Hleďte kombinaci výrazů a gest v konkrétním okamžiku.** Jeden jediný projev nebo gesto nejsou tak spolehlivé ukazatele jako dva nebo tři signály řeči těla. Například pokud někdo vraští čelo, zavírá oči a mne si čelo, pravděpodobně byste usoudili, že ho bolí hlava. Dva nebo tři signály společně jasněji ukazují, co se v daném okamžiku děje.
- **Všimněte si, zda to, co někdo říká, je ve shodě** nebo v rozporu s jeho nonverbálním chováním.
- **Věnujte pozornost změnám v řeči těla.** Každá změna v emocích konkrétního člověka se projevuje v jeho nonverbálním chování.