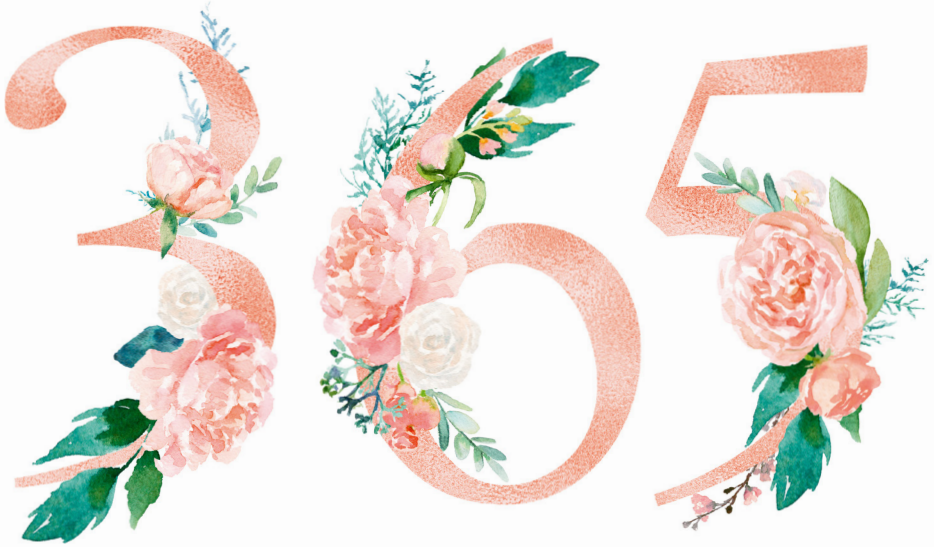


Judith Orloff



tipů pro vysoce
citlivé lidi


Jak se
cítit dobře
po celý
rok

Věnováno Anně Buckové

Judith Orloff



*tipů pro vysoce
citlivé lidi*

A large, dark gray circular graphic is positioned at the bottom of the page. It is surrounded by a decorative border of light gray floral and greenery elements, similar to the ones in the '365' graphic above. The text inside the circle is written in a white, elegant script font.

*Jak se
cítit dobře
po celý
rok*

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 **tretně stíháno**.

Judith Orloff

365 tipů pro vysoce citlivé lidi

Jak se cítit dobře po celý rok

Přeloženo z anglického originálu knihy Judith Orloffové *Thriving as an Empath – 365 Days of Self-Care for Sensitive People*, vydaného nakladatelstvím Sounds True, Boulder, Colorado, USA, 2019.

THRIVING AS AN EMPATH

Copyright © 2019 by Judith Orloff, MD.

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 7630. publikaci

Překlad Ivana Sýkorová

Odpovědná redaktorka Zuzana Böhmová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 392

První vydání, Praha 2020

Vytiskla D.R.J. TISKÁRNA RESL, s. r. o.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2020

ISBN 978-80-271-1615-7 (ePub)

ISBN 978-80-271-1614-0 (pdf)

ISBN 978-80-271-2910-2 (print)

O AUTORCE

Judith Orloffová, MD, je psychiatrička a autorka bestsellerů deníku *New York Times*. Napsala knihy *The Empath's Empowerment Journal* (doplňk k této knize vydává Grada pod názvem *Deník pro vysoce citlivé lidi* v létě 2020) a *Průvodce pro vysoce citlivé lidi* (Grada, 2018). Doktorka Orloffová se ve své soukromé praxi v Los Angeles specializuje na léčbu vysoce citlivých a vysoce empatických lidí. Sama je vysoce citlivou osobou a kombinuje moudrost konvenční medicíny se špičkovými poznatky z oblasti intuíce, spirituality a energetické medicíny. Kromě toho je autorkou knih *Emotional Freedom*, *Positive Energy* a *Second Sight*. Její dílo bylo prezentováno v pořadu *The Today Show* televizní stanice NBC a dále na stanicích CNN či PBS, v deníku *USA Today*, *The New York Times*, v magazínu Oprah Winfreyové *O, The Oprah Magazine* či na internetu. Chcete-li se dozvědět více o citlivých lidech či online kurzu pro vysoce citlivé, nebo pokud se chcete stát členem autorčiny facebookové skupiny pro vysoce citlivé osoby (*Empath Support Community*) či dostávat pravidelný newsletter, navštivte internetové stránky drjudithorloff.com.

Není nic cennějšího než *být* v přítomném okamžiku.
Plně probuzený, plně vědomý.

Thich Nhat Hanh

Získejte zpět svůj čas: Umění péče o sebe pro citlivé lidi

Péče o sebe je pro každého vysoce citlivého člověka zásadně důležitá. Když si každý den věnujete vědomou a láskyplnou péči, vaše citlivá povaha bude vzkvétat.

Cvičení, doporučení a meditace, které v této knize představuji jako součást každodenní péče o sebe, vás podpoří v roli soucitného a sebevědomého vysoce citlivého člověka, aniž byste na svých bedrech museli nést utrpení druhých či se je snažili „napravit“. Každý člověk si zaslouží svou vlastní důstojnou životní cestu. Den za dnem vám budu jemně připomínat, jak dávat druhým najevo svou lásku a neskloznout ke spoluzávislosti či mučednictví.

Jako psychiatricka a vysoce citlivý člověk nedám dopustit na své vlastní techniky péče o sebe a tyto zásady předávám i svým pacientům. Techniky tak vyzdvihuji proto, že si chci vychutnat výjimečný dar citlivosti – k němuž patří i otevřené srdce, intuice a intimní spojení s duchovním světem i přírodou. Plytké emoční louže mě nelákají. Ráda se nořím do hloubky – a senzitivní povaha mi umožňuje do ní proniknout.

Všichni vysoce citliví lidé však čelí náročné výzvě, jak být soucitní a zároveň se nenechat zahltit stresem druhých či okolního světa. Vysoce citliví lidé nemají stejné filtry jako ostatní. Jsme jako emocionální houby: vše cítíme a instinktivně přejímáme na sebe. Vysoká citlivost se liší od „běžné“ empatie, která spočívá v tom, že upřímně soucítíte s druhými, když prožívají smutek či radost, ale nepřejímáte na sebe jejich pocity.

Vysoce citliví lidé rádi pomáhají, nabízejí srdce na dlani a starají se o druhé, přičemž často vydávají až příliš mnoho energie na úkor vlastní spokojenosti a zdraví. Z výzkumu vyplývá, že systém zrcadlových neuronů (část mozku odpovídající za soucit) je u vysoce citlivých lidí

hyperaktivní a může způsobit syndrom vyhoření. Já osobně takto žít nechci. Chci být laskavá a dobrotivá, ale když druhým pomáhám až moc nebo na sebe přejímám jejich nepříjemné pocity, dostávám se do stavu přetížení smyslového vnímání, což je pro mé senzitivní tělo a duši velmi bolestivý stav. A v dlouhodobějším horizontu to nijak nepomáhá ani druhým lidem.

Chcete-li být zdraví a spokojení, musíte se připravovat pomocí účinných technik a pečovat o sebe tak, abyste dokázali zvládat stres. S touto knihou se naučíte, jak si udržet vyrovnanost a pocit celistvosti, mimo jiné tím, že budete důvěřovat své intuici, nastavíte si hranice a budete si chránit energii.

Tajemstvím spokojenosti vysoce citlivých lidí je schopnost zastavit neustálé přetěžování smyslového vnímání, které vás ničí. Strategie a doporučení, o něž se s vámi podělím, vám pomohou najít ztracenou rovnováhu ve chvílích, kdy se potýkáte se zahlcením smyslů nebo jste emočně rozrušení.

Posvátnost času

Čas je drahocenný. Způsob, jakým trávíte dny, zásadně ovlivňuje vaši hladinu energie, celkový pocit spokojenosti i zdraví. Čas nabízí příležitost k růstu. Na vás je, abyste ho dobře využili. Doporučuji vám přijmout přirozené plynutí času s otevřenou náručí, čas by ve vás neměl vzbuzovat strach ani byste ho neměli ignorovat. Začnete-li si čas více uvědomovat, můžete ho získat zpět, neboť se budete moci proaktivně rozhodovat, jak ho využijete.

Průměrný šedesátiletý člověk si odžil přibližně 2,2 miliardy sekund. Každý okamžik, který nám byl dán, je svatý: bolest, štěstí i vše mezi tím. Vymezení času vám pomůže naplno prožívat zázrak života, ať už skládáte vyprané prádlo, nebo meditujete na vrcholku Himálaje. Umožní vám také rozlišovat, s kým chcete svůj čas trávit, a vybírat si vztahy, v nichž se cítíte dobře.

Ve starobylém Řecku znali dva koncepty vnímání času – Chronos a Kairos –, které i vám pomohou uvážlivěji usměřňovat citlivou stránku vaší osobnosti. Chronos je čas na hodinkách odměřovaný v sekundách,

minutách, měsících a rocích. Vládne materiálnímu světu, v němž řešíme seznamy úkolů, termíny, zaměstnání od devíti do pěti a společenské povinnosti. Chronos nám může připadat příliš intenzivní, pokud neumíme překonávat stres. Zároveň však dává prostor i všem úžasným věcem v životě, kráse a zábavě, za předpokladu, že si dokážete dobře naplánovat čas a vytvoříte si prostor pro skvělé zážitky.

Kairos je naproti tomu posvátný čas, nelineární vědomí, kde se vysoce citliví lidé cítí jako doma. Je to nekonečná říše duše, oblast božského načasování, kde se vše děje v nejpříhodnějším okamžiku. Tohoto stavu dosáhnete prostřednictvím intuice, meditace, klidu, pozorování synchronicity a dalších technik, které vám představím. Kniha *365 tipů pro vysoce citlivé lidi* vám pomůže vyvážit časem vymezené chvíle s těmi bezčasými tak, aby vás čas nestresoval.

Čas, příroda a cykly světla

Chcete-li využít každý okamžik naplno, tajemství spočívá v uvědomování si ročních období a cyklů světla. Díky tomu získáte více energie a naladíte se na pulz života. Pomohou vám také následující čtyři strategie, které v knize zdůrazňuji:

1. Uvědomujte si sílu ročních období.
2. Všimněte si slunovratů a rovnodenností.
3. Pozorujte magické fáze měsíce.
4. Vnímejte energii živelů.

Uvědomujte si sílu ročních období

Roční období jsou mezníky a pilíře našich životů. Ovlivňují počasí i úrodu, ale také náladu a vitalitu. V některém ročním období se můžete cítit šťastnější a mít více energie než v jiných obdobích. Někteří vysoce citliví lidé mohou trpět sezónní afektivní poruchou, což je deprese související s nedostatkem denního světla, na jejíž zmírnění vám nabídnou několik účinných technik. Začnete-li si všímat svých reakcí na změny ročních období, napojíte se na biorytmy svého těla a rytmus Země. Zároveň začnete lépe vnímat a naplňovat vlastní potřeby.

V každém ročním období se jedinečným způsobem proměňuje střídání světla a tmy, což ovlivňuje vaše tělo. V zimě, kdy se zemská osa odklání od Slunce, bývá například déle tma, teploty klesají a počasí bývá na mnoha místech drsnější a proměnlivější. Proto se možná instinktivně uchylujeme do svých domovů a vnitřních světů. Během léta, když se zemská osa přikloní ke Slunci a dny jsou delší a teplejší, se tolik neuzavíráme do nitra a zaměřujeme se více na venkovní aktivity.

Tato kniha je oslavou ročních období a učí nás žít v souladu s nimi. Proto je rozdělena na čtyři části, z nichž se každá zaměřuje na jedinečné vlastnosti konkrétní části roku. Začíná uprostřed zimy – 1. ledna.

Zima: Stažení se do nitra, vnímání pravdy.

Jaro: Znovuzrození, růst a omlazení.

Léto: Nadšení, hravost a hojnost.

Podzim: Sklizeň, změny a odpoutávání se.

Na střídání ročních období je úžasné, že po temnějších obdobích se příroda vždy znovu probouzí k životu. Nic nezůstává stejné. V některých oblastech sice nejsou změny ročních období tak výrazné, ale je zřejmé, že množství denního světla ovlivňuje náladu, hladinu energie i denní program. Vnímáte-li změny ročních období (dokonce i zde v Kalifornii, kde jsou mírnější), uzemní vás to a umožní zvládat každý den plynuleji a bez větší námahy.

Přirozené biorytmy mohou někdy narážet na realitu denního rozvrhu. V zimě si například tělo přeje: „Zpomal“, jenže shon kolem Vánoc zvyšuje stres a vyžaduje větší aktivitu. V podobně vypjatých obdobích vám techniky popsané v této knize, mezi něž patří i zdravé nastavení hranic, pomohou rychleji obnovit síly.

Všímejte si slunovratů a rovnodenností

Slunovraty a rovnodennosti nejsou jen obyčejné dny. V těchto výjimečných obdobích můžete dočerpát energii a obnovit rovnováhu. U příležitosti každého slunovratu a rovnodennosti vám nabídnu meditaci, díky níž sami pocítíte životadárnou energii těchto dnů. Zimní slunovrat, nejkratší den v roce, je ideální den ke ztišení a zažehnutí vnitřního

ohně. Letní slunovrat, nejdelší den v roce, přináší příležitost vychutnat si hojnost světla. V době jarní a podzimní rovnodennosti, kdy jsou dny i noci stejně dlouhé, můžete čerpat z rovnováhy v přírodě a dosáhnout vyrovnanosti v emocionální, duchovní i fyzické rovině.

Pozorujte magické fáze měsíce

Už celých pětadvacet let ve své taoistické praxi věrně ctím fáze měsíce. Na počátku jednotlivých fází se věnuji speciálním meditacím a rituálům, díky nimž se mohu napojit na silnou energii těchto dní. V Taoismu hledáme poučení v harmonii přírody, která nám pomáhá obnovovat síly. Měsíc, příliv a odliv, naše tělo i vesmír jsou vzájemně propojené. Souznění s přírodními silami oživuje mou empatickou povahu.

I vy byste mohli sledovat fáze měsíce. Já to dělám už od dětství. Měsíc vždy býval mým oblíbeným společníkem. Novoluní představuje nové začátky – mnozí vysoce citliví lidé ho považují za uklidňující. Úplněk symbolizuje vrchol určitého životního cyklu a pro některé vysoce citlivé lidi je to velmi intenzivní období, kdy pociťují přetížení smyslového vnímání nebo podrážděnost. Je dobré vědět, jak citlivě reagujete na úplněk, abyste v případě potřeby dokázali obnovit rovnováhu. Každý měsíc si vyznačte termíny úplňku a novoluní v deníku nebo kalendáři. Nechte se lunárními cykly inspirovat a objevte starobylou sílu své duše, která vždy oddaně vzhlížela k nebi, hvězdné obloze a Luně – a klaněla se zázraku Stvoření.

Vnímejte energii živlů

Senzitivní lidé mívají rádi prožitky spojené s instinktivním vnímáním živlů: ohně, vzduchu, vody a země. Podělím se s vámi o tipy, jak se naladit na energii živlů s pomocí jednoduchých aktivit a rituálů. Dopřejete si tak například hýčkájící horkou koupel, lehnete si v přírodě a budete vnímat sílu země nebo se budete zahřívat u ohně. Už řecký lékař Hippokrates tvrdil, že rovnováha přírodních živlů v těle může zlepšit celkové zdraví. Každý ze živlů má specifické vlastnosti, může vám dodat životní energii a očistit vás od negativní energie. Oheň podněcuje vašeň

a spaluje nenávisť, voda očišťuje a rozpouští zbytky stresu po dlouhém dni, země uzemňuje a vzduch symbolizuje snímání tíhy, lehkost a vzdušnost. Ke každému ročnímu období se váže jeden živel: zima je spojována s vodou, jaro se vzduchem, léto s ohněm a podzim se zemí. Na následujících stránkách najdete tipy, jak ze živlů čerpat sílu i příjemné pocity.

Jak s knihou pracovat

Kapitoly knihy *365 tipů pro vysoce citlivé lidi* jsou uspořádány jako dny v kalendáři a nabízejí předpověď v praktické formě. Naladí vás na správnou vlnu, abyste dokázali čelit každému dni, a nastíní způsob, jak přitahovat pozitivní prožitky a tlumit stres. Chcete-li například zmírnit přetížení smyslového vnímání v kritických situacích (třeba před náročnou schůzkou), začleňte do svého každodenního programu techniky zaměřené na péči o sebe. K dosažení pocitu vyrovnanosti stačí i pouhých pár minut meditace. Chvilka věnovaná péči o sebe vám prokáže velkou službu. Když ctíte svou citlivou stránku, je to projevem lásky k sobě.

Knihu můžete číst několika různými způsoby. Ať už si vyberete kterýkoli z nich, slibte si, že se každý den zaměříte na projevy vděčnosti a budete si všímat kouzla okamžiku.

Čtěte postupně po celý rok. Chcete-li, aby vám techniky zaměřené na péči o sebe přinesly maximální přínos, začněte číst od kapitoly věnované dni, kdy jste si knihu pořídili, a pokračujte chronologicky. Každé ráno si vyhradte pár minut, v klidu si sedněte a zamyslete se nad posláním daného dne, případně si zapište pár poznámek do deníku. V průběhu celého dne se pak snažte uplatnit doporučení z knihy v praxi.

Potřebujete-li radu, jak dál, intuitivně otevřete knihu na libovolném místě. Několikrát se zhluboka nadechněte a vydechněte, abyste se zklidnili. Až budete připravení, rukou náhodně nalistujte některou stránku. Dostanete tak perfektně načasovanou radu právě pro vás. V duchu můžete také položit konkrétní otázku, jako například: „Co mohu udělat, když chci mít zdravé vztahy?“ Pak nechte intuici zvolit stránku s odpovědí a techniku z vybrané kapitoly převedte do praxe.

Vedte si deník vysoce citlivého člověka. Jako zdroj inspirace

a doplněk této knihy jsem vytvořila *Deník pro vysoce citlivé lidi* (*The Empath's Empowerment Journal*). Do něj si můžete zaznamenávat své pocity či postřehy a dále rozvíjet témata, která vás na následujících stránkách osloví. Zapisovat si samozřejmě můžete i do jakéhokoli jiného deníku, který se vám líbí.

Pojďme se společně vydat na úžasnou sluneční pouť. Jsem nadšená, že se naše empatické duše setkávají, aby se mohly pustit do každodenního úsilí, jehož cílem je být k sobě laskavější a posílit svou citlivou stránku. Doufám, že vám tato kniha bude přítelem a že z ní načerpáte inspiraci, díky níž se vám bude v životě dařit.

Tato kniha sestavená ve sledu dnů a ročních období je mou poctou laskavému srdci vysoce citlivých lidí a posvátnému času. Mým nejvyšším posláním je sloužit ve prospěch citlivosti a lásky. Jako vysoce citliví lidé se radujeme z úžasných okamžiků, které život přináší, a važme si mnoha příležitostí k růstu. Každý den je jako malý zázrak. Ať se děje cokoli, rozdávejte lásku, vnímejte svůj dech a pozorujte hvězdnou oblohu. Chce to čas, než dokážete znovu prožívat okamžiky „bezčasí“.

Stále si uvědomujme, že vše, co přichází, také jednou odejde, a budme vděční za každý okamžik.

Važte si své citlivosti

První den v roce tvoří magických čtyřiaadvacet hodin. Je jako široce otevřená brána k novým začátkům a nabízí i nové možnosti, jak vnímat sebe sama. Najděte si chvilku klidu a uvědomte si, čím jste jako vysoce citliví lidé obdařeni: intuicí, hlubokým prožíváním, kreativitou, soucitem a touhou změnit svět k lepšímu. Připusťte si, jak velkou mají tyto dary hodnotu.

Nový rok je ideální dobou k obnově předsevzetí. Slibte si, že na sebe budete brát větší ohledy a budete o sebe pečovat. Položte si otázku: „Co můžu v životě změnit, aby má citlivá stránka byla lépe podporována? Jak být laskavým člověkem, ale zároveň se vyhnout vyhoření? Jaké techniky mi pomohou obnovit síly?“ Ujasníme-li si své cíle, je to pozitivní příslib změn.

Mám ráda zenový koncept „mysli začátečníka“. Umožňuje podívat se na sebe novým, nezaujatým pohledem – nikoli objektivem starých názorů či předsudků. Od této chvíle bude vaší prioritou vážit si své citlivé duše a síly laskavého srdce.

ZÁMĚR PRO DNEŠNÍ DEN

Dnes i po celý rok budu oceňovat svůj dar citlivosti.

Jsem hrdý na to, kým jsem. Chci rozvíjet své silné vlastnosti a stát se sebevědomým vysoce citlivým člověkem. Budu využívat techniky zaměřené na péči o sebe a chránit a rozvíjet svou citlivost.

Dar odlišnosti

Podobně jako mnoho vysoce citlivých lidí můžete mít pocit, že se do tohoto světa nehodíte. Prožíváte život tak intenzivně a milujete tak hluboce, že je někdy těžké najít spřízněné duše, které by vás chápaly.

Jako dítě jsem si vždy připadala „jiná“ než moji vrstevníci. Ostatní děti rády chodily na oslavy, kde byla spousta lidí, a do nákupních center, zatímco já jsem raději s nejlepším kamarádem ložila po stromech a psala básně. Jako jedináček jsem bývala často sama a společníky mi dělali měsíc a hvězdy. Mnohdy jsem si připadala jako mimozemšťan vysazený na Zemi a čekala jsem, až přiletí kosmická loď a odveze mě do mého skutečného domova.

Albert Einstein v podobném duchu prohlásil: „Jsem skutečně osamělý poutník a nikdy jsem nikam nepatřil. Nikdy mě neopustila... potřeba být sám.“

Jako vysoce citlivý člověk jsem dozrála a dnes už dokážu docenit dar odlišnosti. Oslovuje mě následující anonymní citát: „Pokud se do tohoto světa nehodíte, jste tady pro to, abyste stvořili lepší.“

Senzitivní lidé mají světu přinášet světlo. Vysoká citlivost je silná stránka, nikoli slabost. Tleskám každému, kdo vypadá odlišně, cítí se odlišně nebo uvažuje odlišně. Svět potřebuje váš odlišný přístup, právě díky němu jste velkým přínosem.

ZÁMĚR PRO DNEŠNÍ DEN

Budu ctít svůj dar „odlišnosti“. Svým jedinečným způsobem budu plně sám sebou a nedopustím, aby mi někdo mou sílu vzal. Dovolím si zazářit.

Nejsem „přecitlivělý“

Rodiče, učitelé, přátelé nebo média mnohým z nás naznačovali, že citlivost je chyba či slabost. Je důležité uvážlivě přehodnotit staré názory, podle nichž „jste přecitlivělí“ nebo „je s vámi něco v nepořádku“ nebo „se musíte zocelit“. Podobná prohlášení, kterými vás druzí shazují, **nejsou pravdivá**. Jste silný, soucitný člověk, který je požehnáním pro druhé.

Vysoce citliví lidé mívají nízké sebevědomí, protože věří názorům, jež jim společnost podsouvá. **Kdykoli někdo začne kritizovat vaši citlivost, nevěřte mu**. Můžete mu dokonce laskavě oponovat: „Já svou citlivost oceňuji. Prosím, respektujte to.“ Vyvstanou-li tyto kritické hlasy přímo ve vaší hlavě, zhluboka se nadechněte a umlčte je. Jednoduše řekněte: „Přestaňte mě obtěžovat. Běžte pryč!“ Odmítnete-li tyto vnitřní i vnější negativní hlasy, posílíte své sebevědomí.

ZÁMĚR PRO DNEŠNÍ DEN

Nebudu se ztotožňovat s žádnými názory
či přesvědčeními, které nepodporují mou citlivost,
soucit a laskavost. Ve vlastním životě budu používat
empatii a budu tyto hodnoty hájit.

Intuice je nejlepším přítelem vysoce citlivých lidí

Intuice je nenápadný vnitřní hlas, který vám říká pravdu o životě. Projevuje se prostřednictvím niterných pocitů, tušení, náznaků, okamžiků prozření, uvědomění, snů a vnímání energie. Naslouchejte signálům, které vysílá vaše tělo. Položte si otázku: „Jak se cítím v přítomnosti tohoto člověka? Mám hodně energie, nebo na mě padá únava? Připadá mi určité rozhodnutí dobré, nebo se mi při pomyslení na něj stahuje žaludek?“ Vysoce citliví lidé mívají silnou intuici, proto je důležité, abyste se jí řídili.

Možná o své intuici pochybujete nebo se ji snažíte vyvrátit logickými argumenty. Například vám nabídnou velmi dobře placené místo, ale v přítomnosti nového šéfa si připadáte vyčerpaní. Nebo vás přitahuje „úžasný muž“, ale něco vám říká „dávej si pozor“. Pokud si nejste jistí, jak se zachovat či rozhodnout, zkuste alespoň zvolnit a sledujte, co se bude dít. U nejdůležitějších rozhodnutí vždy zohledněte intuici. Chce, abyste přežili a aby se vám dařilo. Naučit se důvěřovat intuici je zásadní součástí péče o sebe.

ZÁMĚR PRO DNEŠNÍ DEN

Dnes si budu pozorně všímat, co se mi snaží říct můj vnitřní hlas. Budu si uvědomovat, jaké signály vysílá mé tělo. Budu se řídit tím, co mi radí intuice, a budu si všímat, jaké to přináší výsledky.

Naplánujte si čas jen pro sebe

Tajemstvím spokojenosti vysoce citlivých lidí je dopřát si dostatek volného času pro sebe. Můžete-li si vydechnout o samotě, zklidní se vaše nervová soustava a zmírní přetížení smyslového vnímání, a tak vnímáte i větší vnitřní klid. Odpočinout si od ruchu života je dobrým lékem. Jakmile se zklidníte, svět vás nebude tolik zahlcovat a dokážete se lépe bavit v přítomnosti druhých.

Zamyslete se nad tím, jak byste chtěli trávit čas o samotě a co vám nejlépe vyhovuje. Chcete odpočívat v tichu v pohodlném křesle? Chcete se zavřít v ložnici a zapisovat si do deníku zážitky z celého dne nebo meditovat? Šli byste raději na pomalou procházku do přírody? Když je venku chladno, schoulíte se raději do křesla u krbu a vychutnáte si horký čaj? Zamyslete se také nad tím, kolik času o samotě potřebujete, abyste se cítili svěží. Máte-li nabitý program, buďte kreativní. Někdy meditují na toaletě, pokud je to jediná chvílka, kterou mám za celý den o samotě! I několik minut klidu vám pomůže načerpat energii.

ZÁMĚR PRO DNEŠNÍ DEN

Dnes si naplánuji čas o samotě na zklidnění.
Na chvíli odložím stranou všechny povinnosti
a vychutnám si ticho a klid. Budu v kontaktu
jen se sebou a s Univerzem.

Žijte v přítomném okamžiku

Být plně v přítomném okamžiku je způsob, jak zpomalit čas, který si tak můžete vychutnat. Přítomný okamžik, tady a teď, je zázrak, který nám byl dán. V něm naleznete bezpečí a útěchu.

Přesto můžeme v nutkavých myšlenkách uvíznout v minulosti nebo budoucnosti, což způsobuje utrpení: Proč jsme v té práci zůstávali tak dlouho? Budeme zdraví? Najdeme si správněnou duši a budeme mít dost vysoký příjem, abychom měli pocit jistoty? Také můžeme sprádat nejhorší scénáře týkající se náročných oblastí v životě – což je psychologický proces označovaný jako katastrofizace. Uvědomíte-li si katastrofické myšlení a opatrně odvedete pozornost k pozitivnějším tématům, napětí se zmírní.

Všímavost je technika vědomého setrvání v přítomném okamžiku bez posuzování, jejíž podstatou je zaměřovat se na to, co se děje tady a teď. Pokud ztratíte koncentraci, vědomě přiveďte pozornost zpět tím, že se začnete znovu soustředit na rytmus svého dechu. Zaměřte se také na smyslové vjemy. Uvědomování si zvuků, vůní a krásy okolo sebe odvede pozornost od myšlenek a vrátí vás zpět do přítomného okamžiku. Jak napsal D. H. Lawrence: „Okamžik, který právě prožíváme, je vším.“

ZÁMĚR PRO DNEŠNÍ DEN

Pomalými a hlubokými nádechy a výdechy budu uvolňovat stres. Nebudu myslet na budoucnost. Řeknu si: „Všechno postupně zvládnou.“ Setrvávání v přítomném okamžiku je má cesta ke svobodě.