

Máte pocit, že ste preťažený?

Vyskúšajte toto rýchle stabilizujúce
cvičenie.

Stabilizujúce cvičenie je spôsob, vďaka ktorému sa
môžete vrátiť do prítomného okamihu.

Môžete ho použiť kedykoľvek a kdekoľvek a nikto
nemusí vedieť, že ho používate.

Netrápte sa tým, že sa budete snažiť, aby ste ho
urobili správne. Zamerajte sa na to, aby ste tieto
myšlienky používali spôsobom, ktorý je pre vás
najprospešnejší. Nehnevajte sa na seba, ak chvíľu
trvá, kým začnú fungovať - to je normálne.



Pozorovanie bolestivých myšlienok

Nechajte myšlienky prichádzať a odchádzať. Niekedy sa nám myšlienky točia v mysli stále dookola. Cítime, že sú našou súčasťou.

Snaha nemyslieť na niečo nepomáha.

1. **Vyberte si tiché miesto.**
2. **Posaďte sa na pohodlnú stoličku, oči majte otvorené alebo zatvorené.**
3. **Všímajte si svoje myšlienky, ako prichádzajú a odchádzajú - nezáleží na tom, či sú dobré alebo zlé. Sú to len myšlienky.**
4. **Predstavte si, že vaše myšlienky sú listy v rieke - sledujte, ako listy rieka jemne odplaví.**
5. **S týmito myšlienkami nemusíte robiť nič iné, len sledovať, ako odplávajú preč.**

Pamätajte, že je v poriadku plakať, cítiť sa zdrvený, cítiť hnev a hlbokú bolesť. Tieto emócie nie sú príjemné, najmä ak ich zažívate často. Sú však súčasťou ľudského bytia. Nesnažte sa byť sám so sebou nespokojný, pretože máte právo cítiť sa tak, ako sa cítite.