

Stop stresu Express

Bonus Audio nahrávky

Přepis audionahrávek

Doporučení pro kouče a terapeuty: Vložte do meditací svou jedinečnou esenci

Meditace a audionahrávky jsou mocným nástrojem, ale **jejich skutečná síla spočívá v tom, jak je předáváš ty sama/sám**. Každý kouč, terapeut či průvodce má svůj vlastní styl, energii a způsob práce s klienty. Proto je důležité, abys meditace nejen používala, ale také si je přizpůsobila – tak, aby **byly v souladu s tvým přirozeným projevem a přístupem**.

Místo doslovného kopírování si dovol meditace upravit. Můžeš něco ubrat, něco přidat, tykat či vykat, změnit délku meditace, tempo, tón hlasu či konkrétní formulace tak, aby to odpovídalo tobě i potřebám tvých klientů. Možná **máš svůj vlastní způsob**, jak vést k uvolnění, nebo fráze, které tvoji klienti lépe přijímají. Neboj se experimentovat a vkládat do meditací svou intuici a jedinečný přístup.

Každý člověk vnímá slova jinak – a proto je důležité, aby meditace nebyly pouze naučeným textem, ale **živým zážitkem**. Když je vedeš ze sebe, s důvěrou a přirozeností, klienti to okamžitě pocítí. **Tvoje autenticita jim pomůže se více otevřít, uvolnit a naplno vstřebat to, co jim meditace přináší.**

Používej tedy metody jako inspiraci, ale dej jim **svůj osobní otisk**. Tak vytvoříš hlubší spojení s klienty a podpoříš je nejen v relaxaci, ale i v jejich osobním růstu a sebepoznání.

Stop stresu Express

Bonus Audio nahrávky

Přepis audionahrávek

1. Všímavost těla (Body Scan)

Text pro audionahrávku:

Úvod:

Vítej. Tato meditace tě provede technikou všímavosti těla, známou také jako Body Scan. Tato technika ti pomůže lépe vnímat své tělo, uvolnit se a vrátit se k přítomnému okamžiku. Najdi si pohodlnou polohu. Můžeš si lehnout nebo sedět na klidném místě, kde tě nebude nic rušit. Zavři si oči, pokud je ti to příjemné, nebo nech pohled jemně spočívat.

Začátek meditace:

Začni tím, že si uvědomíš své dýchání. Neměň ho, jen ho vnímej takové, jaké je. Vnímej nádech... a výdech. Vnímej, jak se tvé tělo jemně pohybuje s každým dechem. Jak se hrudník zvedá a klesá. Nyní přenes svou pozornost na celé tělo. Vnímej, jak se cítí právě teď, bez hodnocení.

Pokračování: Body Scan – části těla:

1. Hlava a obličej:
Začni u své hlavy. Soustřeď se na temeno hlavy. Jaké vjemy tam cítíš? Možná tlak, teplotu, nebo vůbec nic – vše je v pořádku. Přesuň pozornost k obličejí. Uvolni čelist, svaly kolem úst, očí a čela.
2. Krk a ramena:
Přesuň svou pozornost na krk. Vnímej, jestli je napjatý nebo uvolněný. Pomalu zaměř pozornost na ramena. Všimni si, zda neseš nějaké napětí. Pokud ano, zkus ramena jemně uvolnit.
3. Paže a ruce:
Teď přesuň svou pozornost k pažím. Vnímej horní část paží, lokty, předloktí, až po dlaně a prsty. Jsou teplé nebo studené? Lehké nebo těžké? Jen je vnímej.
4. Hrudník a břicho:
Přesuň pozornost na hrudník. Vnímej pohyb, který způsobuje dech. Jak se s nádechem

Stop stresu Express

Bonus Audio nahrávky

Přepis audionahrávek

zvedá a s výdechem klesá. Pak se zaměř na břicho. Všimni si, jak se jemně pohybuje s každým dechem.

5. Záda:

Nyní zaměř svou pozornost na záda. Začni u horní části, přesuň pozornost na střed zad a pak dolní část. Možná cítíš kontakt se židlí nebo podložkou. Jaké vjemy si uvědomuješ?

6. Nohy:

Přesuň pozornost k nohám. Začni u kyčlí, pak se zaměř na stehna, kolena a lýtka. Pokračuj až ke kotníkům, chodidlům a prstům na nohou. Vnímej kontakt chodidel s podložkou nebo s obuví.

Závěr meditace:

Teď vnímej celé tělo jako celek. Jak se cítíš? Možná sis všimla některých částí, které jsou uvolněné, nebo naopak napjaté. Nic nehodnot, jen to zaznamenej. Přesuň svou pozornost zpět na dech. Vnímej, jak vzduch proudí dovnitř a ven.

Pomalů přiveď svou pozornost zpět do místnosti. Vnímej okolní zvuky, kontakt těla s podložkou nebo židlí. Otevři oči, pokud byly zavřené. A než tuto meditaci ukončíš, věnuj si chvíli na uvědomění, jak se cítíš. Děkuji ti za tvoji praxi.

2. Vědomý dotek (Mindful Touch)

Stop stresu Express

Bonus Audio nahrávky

Přepis audionahrávek

Text pro audionahrávku:

Úvod:

Vítej. Tato krátká meditace tě zavede do praxe vědomého doteku. Najdi si pohodlné místo a připrav si předmět, který chceš během meditace držet – může to být kámen, mušle, hrnek nebo cokoli, co máš ráda. Pokud nemáš žádný předmět, použij ruce, dotýkej se například látky svého oblečení.

Začátek:

Nyní vezmi předmět do ruky a chvíli ho jen drž. Zavři oči nebo nech svůj pohled jemně spočívat na předmětu. Začni si všímat, jaký je na dotek. Je studený nebo teplý? Tvrdý nebo měkký?

Pokračování:

Pomalou prsty přejížděj po povrchu předmětu. Jaká je jeho textura? Je hladký, drsný, nebo něco mezi tím? Prozkoumej jeho hrany nebo zakřivení. Všímej si všech detailů, jako bys tento předmět viděla nebo cítila poprvé.

Pokud se tvoje mysl zatoulá, jemně se vrať k vjemům z doteku. Můžeš si připomenout, že tvůj úkol je pouze cítit. Nemusíš předmět hodnotit, jen ho vnímej.

Pokud držíš své ruce prázdné, zkus si všímat jejich pocitů – teploty, tlaku, nebo textury látky, které se dotýkáš. Je dotek jemný? Lehce pevný? Zůstaň chvíli jen v tomto prožitku.

Závěr:

Pomalou polož předmět nebo nech ruce spočinout na klíně. Zavři oči a chvíli vnímej, jaký pocit ti tato meditace přinesla. Vrať se do přítomného okamžiku s klidem a vděčností.

Stop stresu Express

Bonus Audio nahrávky

Přepis audionahrávek

3. Vědomé pozorování okolí (Mindful Observation)

Text pro audionahrávku:

Úvod:

Vítej. Tato meditace tě zavede do praxe vědomého pozorování okolí. Najdi si klidné místo, kde můžeš nerušeně sedět nebo stát. Vyber si jeden bod nebo objekt ve svém okolí, na který se budeš soustředit. Může to být cokoli – květina, obraz, lampa, nebo pohled z okna.

Začátek:

Začni tím, že si uvědomíš své okolí. Pohledem přejď po místnosti nebo krajině, ve které se nacházíš. Poté se zaměř na svůj vybraný bod nebo objekt. Jen se na něj dívej, jako bys ho viděla poprvé.

Pokračování:

Zkoumej detaily. Jaký má objekt tvar? Jaké barvy na něm vidíš? Jsou barvy jasné, nebo tlumené? Zaznamenej si různé odstíny a textury, které vidíš.

Vnímej, jak světlo dopadá na povrch objektu. Jsou tam stíny? Jak se mění, když pohybuješ hlavou nebo měníš úhel pohledu?

Pokud je to přírodní objekt, například strom, květina nebo kámen, všimni si jeho jedinečnosti. Možná objevíš drobné nepravidelnosti, které ho dělají krásným. Pokud se díváš z okna, sleduj pohyb, například vítr v listí nebo mraky na obloze.

Nech svou mysl spočinout pouze v tomto pozorování. Pokud se objeví myšlenky, jemně se vrať zpět ke svému objektu.

Stop stresu Express

Bonus Audio nahrávky

Přepis audionahrávek

Závěr:

Pomalu uvolni svůj pohled a rozšiř ho zpět na celé okolí. Vnímej, jaký pocit ti přineslo toto vědomé pozorování. Možná sis všimla detailů, které běžně přehlížíš. Věnuj si chvíli na uvědomění, jak se nyní cítíš, a poděkuj si za čas, který sis věnovala.

4. Text pro nahrávku: Uzemnění 5-4-3-2-1

Text pro audionahrávku:

Úvod:

Vítej v krátké relaxační meditaci zaměřené na uzemnění pomocí techniky 5-4-3-2-1. Tato praxe ti pomůže vrátit se zpět do přítomného okamžiku, snížit stres a najít klid, ať už procházíš náročnou situací, nebo si jen přeješ chvíli odpočinout. V této meditaci se zaměříme na své smysly, abychom přivedli mysl zpět do kontaktu s realitou. Najdi si pohodlné místo, kde tě nic nebude rušit. Můžeš zůstat sedět, stát nebo ležet – vyber si, co je ti příjemné. Zavři oči, pokud ti to vyhovuje, nebo nech pohled jemně spočinout před sebou. Začneme tím, že si dovolíš zpomalit.

Začátek:

Stop stresu Express

Bonus Audio nahrávky

Přepis audionahrávek

Nejprve si všimni svého dechu. Nemusíš ho měnit, jen si ho uvědom. Sleduj, jak vzduch proudí nosem nebo ústy dovnitř a ven. Pokud cítíš napětí nebo neklid, není třeba s tím bojovat. Jen si všimni, co se v tobě děje, a přenes svou pozornost zpět k dechu.

Teď pomalu otevři oči, pokud byly zavřené, a rozhlédni se kolem sebe. Začneme tím, že si všimneš pěti věcí, které můžeš vidět. Rozhlédni se kolem a hledej detaily – barvy, tvary, textury, světlo nebo stíny. Možná spatříš něco, co sis nikdy předtím neuvědomil/a. Stačí jen pozorovat, bez hodnocení.

Pokračování meditace:

1. Dotek – 4 věci, kterých se můžeš dotknout:

Teď se zaměř na čtyři věci, kterých se můžeš dotknout. Může to být tvoje oblečení, povrch židle, na které sedíš, podlaha pod tvými chodidly, nebo něco, co máš v dosahu. Jaký je pocit pod tvýma rukama? Hladký, drsný, teplý nebo studený? Jen to vnímej.

2. Zvuky – 3 věci, které slyšíš:

Teď se zaměř na tři věci, které můžeš slyšet. Možná slyšíš zvuky z okolí – třeba hlasy, pohyb, nebo šum v pozadí. Můžeš vnímat i zvuky svého vlastního těla – třeba dech nebo srdeční tep. Poslouchej bez hodnocení, jen přijímej tyto zvuky tak, jak přicházejí.

3. Čich – 2 věci, které můžeš cítit:

Teď zkus vnímat dvě vůně. Možná cítíš vůni vzduchu, kávy, jídla, nebo i svůj parfém. Pokud nic necítíš, jen si toho všimni. I to je v pořádku.

4. Chuť – 1 věc, kterou můžeš ochutnat:

Nakonec se zaměř na jednu věc, kterou můžeš ochutnat. Může to být chuť tvých úst, nápoje, který jsi právě pil/a, nebo jen obecný pocit v ústech. Soustřeď se na tento poslední smyslový vjem a dovol si plně ho vnímat.

Stop stresu Express

Bonus Audio nahrávky

Přepis audionahrávek

Závěr:

Teď si opět všimni celého svého těla. Vnímej kontakt chodidel s podlahou, rukou s předměty, které držíš, nebo kontakt těla s podložkou, na které sedíš. Sleduj, jak se cítíš – možná více uzemněný/á nebo klidný/á.

Až budeš připraven/a, pomalu přesuň svou pozornost zpět do místnosti. Můžeš se protáhnout, otevřít oči, pokud byly zavřené, a vrátit se do svého dne. Pamatuj, že tuto techniku můžeš kdykoli použít, když budeš potřebovat zklidnit mysl nebo se vrátit do přítomného okamžiku. Děkuji, že jsi si věnoval/a tento čas.

5. Technika: Vědomé dýchání a počítání (Breath Counting)

Text pro audionahrávku:

Úvod:

Vítej v krátké meditaci zaměřené na vědomé dýchání a počítání. Tato technika ti pomůže zklidnit mysl, posílit koncentraci a vrátit se do přítomného okamžiku. Najdi si pohodlnou polohu, kde tě nic nebude rušit. Můžeš si sednout s rovnými zády, nebo si lehnout. Zavři oči, pokud ti to vyhovuje, nebo nech pohled jemně spočinout před sebou. Není třeba nic hodnotit ani posuzovat, jen dovol své mysli a tělu zpomalit. Začneme.

Začátek:

Jemně přesměruj svou pozornost na dech. Vnímej, jak vzduch proudí do tvého těla nosem, a jak jej zase opouští. Neměň nic, jen pozoruj, jak se dech odehrává sám od sebe. S každým nádechem si tiše řekni v duchu číslo „jedna“ a s výdechem „dva“. Další nádech je „tři“, další výdech „čtyři“. Pokračuj tímto způsobem až do deseti a poté začni znovu od jedné.

Stop stresu Express

Bonus Audio nahrávky

Přepis audionahrávek

Pokračování:

1. Pokud se ztratíš v počítání, nebo tě rozptýlí myšlenky, není to chyba. Jen se jemně vrať zpět k „jedna“. Dýchej přirozeně.
2. Sleduj rytmus svého dechu. Je jeden dech delší než druhý? Jaký pocit přichází, když se soustředíš na nádechy a výdechy?
3. Pokračuj v počítání a dovol si zůstat plně přítomný. Nádech, výdech. Jednoduše pozoruj, jak tě dech ukotvuje v přítomném okamžiku.

Závěr:

Pomalu přestaň počítat a nech dech plynout přirozeně. Vnímej, jak se teď cítíš. Jaké je tvé tělo? Jaká je tvoje mysl? Až budeš připraven/a, jemně otevři oči nebo zaměř svou pozornost na prostor kolem sebe. Tuto techniku můžeš použít kdykoli během dne, když potřebuješ zklidnit mysl nebo najít rovnováhu. Děkuji, že sis dopřál/a tuto chvíli pro sebe.

6. Technika: Uvolňování stresu pomocí výdechu (Stress Release Exhale)

Text pro audionahrávku:

Pr  bud' Své Já

Stop stresu Express

Bonus Audio nahrávky

Přepis audionahrávek

Úvod:

Vítej u této meditace zaměřené na uvolňování stresu pomocí výdechu. Tato praxe ti umožní vědomě pracovat se svým dechem, pomáhá uvolnit napětí a získat zpět pocit klidu. Dech je mocný nástroj – jednoduchý, vždy dostupný a přirozený prostředek ke zvládnání stresu.

Najdi si pohodlné místo, kde tě nikdo nebude rušit. Můžeš si sednout na židli s chodidly pevně na zemi, nebo si lehnout na záda, pokud ti to vyhovuje. Zavři oči, pokud ti je to příjemné, a dovol si na chvíli jen být. Nemusíš nic měnit ani dělat – jen naslouchej mým slovům a sleduj svůj dech.

Začátek:

Začneme tím, že si jemně uvědomíš svůj přirozený dech. Bez potřeby ho měnit jen sleduj, jak vzduch vstupuje do tvého těla a jak ho zase opouští. Nadechni se nosem... a vydechni ústy. Představ si, že každý výdech ti pomáhá uvolnit jakékoli napětí, které možná cítíš.

Teď zkus své nádechy a výdechy lehce prohloubit. Nádech nosem – pomalu, jemně. A teď dlouhý výdech ústy, jako bys chtěl s výdechem uvolnit vše, co tě tíží. Představ si, že každý výdech odnáší kousek stresu, jako by ho odplavoval pryč.

Při každém dalším nádechu dovol svému tělu přijímat klid a pohodu. A s každým výdechem si představ, jak odevzdáváš napětí, starosti nebo cokoli, co nepotřebuješ. Nádech... a výdech. Jen dýchej a nech stres odcházet.

Pokračování:

1. První fáze – uvědomění těla a napětí:

Teď si zkus uvědomit své tělo. Jak se cítí? Možná si všimneš určitého napětí v ramenou, čelisti, nebo v oblasti břicha. Nemusíš to nijak měnit, jen to pozoruj.

Stop stresu Express

Bonus Audio nahrávky

Přepis audionahrávek

A s dalším výdechem si představ, že právě toto místo se uvolňuje. Nádech... a při výdechu nech ramena klesnout. Nádech... a při výdechu jemně povol čelist. Nádech... a s výdechem nech celé tělo být o něco klidnější. Jen sleduj, jak se každým dechem cítíš lehčí.

2. Druhá fáze – vizualizace uvolňování stresu:

Představ si, že s každým výdechem z tebe stres odchází jako temný mrak, který se rozplývá ve vzduchu. Nádech přináší čisté světlo nebo klidné teplo a výdech odnáší vše, co tě zatěžuje.

Každý nádech je příležitost k novému začátku. Každý výdech je odevzdání minulého okamžiku, starostí a napětí. Jen pokračuj v tomto rytmu – nádech klidu, výdech uvolnění.

3. Třetí fáze – spojení s klidem:

Teď se zaměř na pocity, které přicházejí. Možná si všimneš, že tvé tělo je klidnější, dech pomalejší, mysl volnější. Pokud stále cítíš nějaké napětí, jen si to všimni, bez posuzování. Nádech... a výdech.

Můžeš si představit, že tvé tělo je jako nádoba, kterou plní světlo nebo energie klidu. S každým nádechem ji plníš víc a víc. A s každým výdechem se zbavuješ všeho, co tě tíží.

Závěr:

Pomalu přesuň svou pozornost zpět do místnosti, kde se nacházíš. Vnímej pevnou půdu pod nohama, kontakt těla s podložkou nebo židlí. Možná lehce pohni prsty na rukou nebo nohou, jemně protáhni ramena.

Až budeš připraven, otevři oči. Vezmi si s sebou tento pocit klidu do svého dne. Kdykoli se budeš cítit přetížený nebo napjatý, vzpomeň si, že tvůj dech je tu vždy pro tebe. Stačí se zastavit, nadechnout a dlouze vydechnout. Děkuji ti za to, že sis dopřál tento čas pro sebe. Přeji ti klid a pohodu po celý den.

Stop stresu Express

Bonus Audio nahrávky

Přepis audionahrávek

7. Technika: Meditace vděčnosti (Gratitude Practice)

Text pro audionahrávku:

Úvod:

Vítej u této meditace vděčnosti. Tato praxe ti pomůže zaměřit svou pozornost na to, za co jsi ve svém životě vděčný. Učí nás vidět krásu a hodnotu v maličkostech každodenního života, posilovat pozitivní emoce a spojit se se svým srdcem. Tuto meditaci můžeš provádět kdykoli, kdy se chceš zastavit, zklidnit a připomenout si, co je pro tebe důležité.

Najdi si pohodlné místo, kde tě nikdo nebude rušit. Můžeš si sednout na židli, na polštář, nebo si lehnout. Zavři oči, pokud ti to vyhovuje, a dovol si pár okamžiků klidu, kdy nemusíš nic dělat, nikam spěchat. Jen buď tady a teď.

Začátek:

Začněme tím, že si uvědomíš svůj dech. Nadechni se nosem a pomalu vydechni ústy. Jen pozoruj, jak vzduch vstupuje do tvého těla a jak ho opouští. Nádech. Výdech. Nemusíš nic měnit, jen sleduj přirozený rytmus svého dechu.

A teď jemně přesuň svou pozornost do oblasti svého srdce. Představ si, že tvůj dech proudí právě sem – jako bys nadechoval světlo nebo teplo, které vyplňuje tvé srdce klidem. S každým výdechem nech napětí nebo starosti pomalu odcházet. Nádech... výdech.

Jakmile se cítíš uvolněný, začni si připomínat něco nebo někoho, za co jsi ve svém životě vděčný. Možná je to blízký člověk, místo, kde se cítíš dobře, nebo prostě dnešní den, kdy sis dal čas být tady. Vyber jednu konkrétní věc, která ti přijde na mysl, a věnuj jí svou plnou pozornost.

Stop stresu Express

Bonus Audio nahrávky

Přepis audionahrávek

Pokračování:

1. První fáze – prohloubení vděčnosti:

Představ si tuto osobu, místo nebo situaci ve své mysli. Jak se díky ní cítíš? Možná cítíš radost, teplo, klid nebo lásku. Představ si, že každým nádechem tuto vděčnost prohlubuješ a každým výdechem ji posíláš zpět do světa.

Zkus nyní rozšířit své vnímání na další věci, za které jsi vděčný. Možná to jsou maličkosti – vůně kávy, úsměv od neznámého člověka, pohodlné místo, kde právě teď sedíš. Vnímej, jak se tento pocit vděčnosti rozšiřuje jako jemné světlo, které zaplňuje tvé tělo.

2. Druhá fáze – vděčnost za přítomný okamžik:

Teď se zaměř na samotný okamžik, ve kterém se nacházíš. Za co můžeš být vděčný právě teď? Možná za svůj dech, který tě drží při životě. Možná za klid kolem sebe, za to, že si můžeš dopřát tento čas jen pro sebe.

Dovol si plně ocenit přítomnost. Nemusíš hledat velké důvody, stačí prosté věci. Každý nádech a výdech je sám o sobě darem.

3. Třetí fáze – vděčnost vůči sobě:

Nakonec si přiveď pozornost k sobě. Za co jsi vděčný na sobě? Možná za svou odvahu čelit výzvám, za svou schopnost milovat nebo za péči, kterou věnuješ druhým. Vnímej, jaký dar je být tebou.

S každým nádechem si připomeň, že jsi hodný vděčnosti – nejen za to, co děláš, ale i za to, kým jsi. Nech tento pocit prostoupit celé tvé tělo.

Stop stresu Express

Bonus Audio nahrávky

Přepis audionahrávek

Závěr:

Pomalů přesuň svou pozornost zpět k okolnímu světu. Uvědom si své tělo, jak sedíš nebo ležíš. Možná jemně pohni prsty na rukou nebo nohou. Nádech a výdech. Až budeš připraven, otevři oči a chvíli zůstaň v klidu, než vstaneš.

Připomeň si, že tento pocit vděčnosti můžeš nosit s sebou po celý den. Kdykoli se cítíš rozptýlený nebo zahlcený, můžeš se vrátit k této praxi, i kdyby jen na pár okamžiků. Děkuji ti za tvou přítomnost a ochotu spojit se se svým srdcem. Měj krásný zbytek dne.

8. Technika: Vědomé naslouchání (Mindful Listening)

Text pro audionahrávku:

Úvod:

Vítej u této meditace vědomého naslouchání. Tato praxe ti pomůže zklidnit mysl a naučit se vnímat zvuky kolem sebe s větší přítomností a otevřeností. Můžeš si ji provádět kdykoli během dne, když se potřebuješ naladit na přítomný okamžik a propojit se s okolím. Najdi si pohodlné místo, kde tě nic nebude rušit. Můžeš se posadit na židli, na polštář nebo si klidně lehnout. Zavři oči, pokud je ti to příjemné, nebo je nech jemně pootevřené a zaměřené na neutrální bod před sebou.

Začátek:

Začneme tím, že si uvědomíš svůj dech. Jemně nasměruj svou pozornost na nádech a výdech. Nemusíš dech nijak měnit, jen ho pozoruj. Jak se vzduch pohybuje tvým tělem? Možná cítíš jemný pohyb hrudníku nebo břicha. Prostě buď tady, přítomný, ve spojení se svým dechem.

Stop stresu Express

Bonus Audio nahrávky

Přepis audionahrávek

A teď, jak se dech postupně zklidňuje, rozšiř svou pozornost do prostoru kolem sebe. Naslouchej. Možná zaslechneš zvuky zvenku – ruch ulice, šum větru, zpěv ptáků. Nebo možná zvuky uvnitř místnosti – tikot hodin, hučení topení, tvůj vlastní dech. Nemusíš nic hodnotit ani analyzovat. Jen dovol všem zvukům, aby byly takové, jaké jsou, a všímej si, jak se proměňují.

Pokračování:

1. První fáze – hluboké naslouchání:
Začni vědomě zaměřovat svou pozornost na jeden konkrétní zvuk. Možná si vybereš nejhlasitější zvuk v okolí nebo naopak ten nejjemnější, sotva slyšitelný. Zůstávej u něj. Jaký je ten zvuk? Je vysoký nebo nízký? Konstantní, nebo se mění? Pokud ti myšlenky začnou utíkat, jemně je přiveď zpět k tomu, co právě slyšíš.
2. Druhá fáze – rozšíření pozornosti:
Jakmile se s tímto jedním zvukem seznámíš, rozšiř svou pozornost. Vnímej všechny zvuky, které k tobě přicházejí. Představ si, že tvé uši jsou jako radar, který zachytí vše, co je v okolí. Nehodnoť zvuky jako dobré nebo špatné – prostě je nech být. Jsou součástí tohoto okamžiku.
3. Třetí fáze – spojení se sebou:
A teď, když jsi plně přítomný v prostoru zvuků, obrať svou pozornost zpět k sobě. Jaké zvuky vydává tvé vlastní tělo? Možná slyšíš tlukot svého srdce, zvuk svého dechu, nebo dokonce jemné pohyby uvnitř těla. Uvědom si, jak jsi spojený s tímto okamžikem – uvnitř i vně sebe.

Závěr:

Pomalů se vrať zpátky do přítomného okamžiku. Uvědom si své tělo, jak sedíš nebo ležíš. Možná si protáhni ruce nebo jemně pohni prsty na nohou. Pokud jsi měl zavřené oči, pomalu je otevři. Vezmi si chvíli na to, abys ocenil svůj klidný a vnímavý stav. Kdykoli během dne, když se cítíš rozptýlený nebo vystresovaný, můžeš se vrátit k této jednoduché praxi naslouchání. Děkuji ti za tvůj čas a přítomnost. Až budeš připravený, pokračuj do svého dne s klidem a jasnou myslí.

Stop stresu Express

Bonus Audio nahrávky

Přepis audionahrávek

9. Technika: Uvolnění napětí rukama (Tension Release with Hands)

Text pro audionahrávku:

Úvod:

Ahoj, vítejte u meditace na uvolnění napětí rukama. Tato krátká praxe ti pomůže uvolnit stres a propojit se se svým tělem. Najdi si klidné místo, kde tě nic nebude rušit, a udělej si pohodlí. Sedni si, nebo si lehni – cokoliv ti vyhovuje.

Začátek:

Zavři oči a zaměř se na svůj dech. Nádech nosem... a výdech ústy. Ještě jednou – hluboký nádech... a pomalý výdech. Dovol si zklidnit mysl a věnovat se teď jen sobě.

Pokračování:

Polož si ruce na stehna nebo kolena a vnímej jejich kontakt s tělem. Všimni si, jaké pocity vznikají – teplo, chlad, jemný tlak. Nyní přesuň ruce na břicho. Nádech... a s výdechem si představ, že všechno napětí odchází pryč.

Pomalů přesuň ruce na jinou část těla, například na hrudník nebo ramena. Můžeš jemně zvýšit tlak rukou a poté uvolnit. Každý výdech nechá tvé tělo více uvolnit a zklidnit.

Závěr:

Pomalů nech ruce spočinout zpět na stehnech nebo v klíně. Vnímej svůj dech a celé tělo. Jak se teď cítíš? Tento klid a spojení si můžeš kdykoliv přivolat zpět. Až budeš připraven/a, otevři oči a vrať se do přítomnosti.

Stop stresu Express

Bonus Audio nahrávky

Přepis audionahrávek

10. Technika: Vizualizace klidného místa (Calm Place Visualization)

Text pro audionahrávku:

Úvod:

Vítej v této krátké vizualizační meditaci, která tě zavede na tvé klidné místo – prostor, kde se cítíš bezpečně, pohodlně a v harmonii. Najdi si klidné místo, kde tě nikdo nebude rušit. Pohodlně se posad' nebo si lehni, zavři oči a připrav se na cestu do svého vnitřního klidu.

Začátek:

Začni tím, že se zaměříš na svůj dech. Zhluboka se nadechni nosem... a pomalu vydechni ústy. Dovol si s každým výdechem uvolnit napětí.

Představ si, že stojíš na cestě, která vede k místu naprostého klidu. Možná je to místo, které už znáš, nebo ho právě teď vytváříš ve své mysli.

Krok za krokem se přibližuješ ke svému klidnému místu. Jak vypadá? Možná je to rozkvetlá louka, tichý les, břeh jezera nebo příjemně zařízený pokoj. Všímej si detailů – co vidíš kolem sebe? Jaké barvy tě obklopují?

Pokračování:

Začni zapojovat i své ostatní smysly. Jaký je tam vzduch? Cítíš svěžest mořského vánku, vůni květin nebo teplo slunečních paprsků na tvé kůži?

Poslouchej zvuky svého klidného místa. Možná slyšíš šumění listí, zpěv ptáků nebo zvuk vln, které jemně omývají břeh.

Stop stresu Express

Bonus Audio nahrávky

Přepis audionahrávek

Teď si představ, že se posadíš nebo lehneš na tomto klidném místě. Vnímáš, jak tě prostupuje pocit bezpečí a harmonie. S každým nádechem přijímáš klid tohoto místa a s každým výdechem odchází veškeré napětí.

Závěr:

Je čas pomalu se vracet. Uvědom si, že klid, který jsi zde našel/a, je stále s tebou.

Začni se soustředit na svůj dech. Nádech... výdech. Pomalu si uvědom své tělo, prostor kolem sebe. Můžeš jemně pohnout prsty na ruce a na nohy.

Až budeš připraven/a, otevři oči. Zůstaň ještě chvíli v klidu a nech doznít příjemný pocit. Pamatuj, že toto místo je vždy dostupné – kdykoliv budeš potřebovat, můžeš se sem vrátit.
