



PAUZA NA SÚCIT PRE SEBA

Súcit so sebou samým/samou je veľmi silný nástroj pre zlepšenie blahobytu, sebavedomia a odolnosti. Mnohí ľudia nemajú problém prejavíť súcit s inými, no s prejavom súcitu voči sebe samým zápasia. Tým, že si cez deň pravidelne urobíte pauzu na súcit pre seba, môžete v sebe výrazne posilniť túto kvalitu.

AKO NA TO



Sprav si toto cvičenie niekoľkokrát za deň. Špeciálne sa mu venuj, pokiaľ sa cítiš v strese, nahnevane alebo preťažene.

Ak sa ocitneš v stresujúcej situácii alebo proste cítiš, že to potrebuješ, tak zastav.

Polož si ruky na srdce alebo samú/samého seba objím, ak sa s tým cítiš komfortne.

V tejto polohe sa párkrát zhlboka nadýchni a zhlboka, uvoľnene vydýchni ústami. Pokojne si pri tom aj povzdychni.

Uznaj, že v tejto chvíli trpíš a skús sa k sebe zachovať rovnako, ako by si sa zachoval/a k svojmu blízkemu alebo k dieťaťu, ktoré trpí.

Na začiatku si povedz v duchu frázy, ktoré ti pomôžu sa uznať tvoju situáciu, ako napríklad:

- "Toto je utrpenie."
- "Toto je pre mňa, v tejto chvíli veľmi ťažké/bolestivé."
- "Wooow, v tejto chvíli naozaj trpím."
- "V tejto chvíli sa cítim nesvoj/a."



Následne si párkrát zopakuj niektorú z týchto fráz, ktorá ňa osloví. Alebo si vymysli vlastnú:

- "Môžem a držím samú/samého seba so súcitom."
- "Akceptujem seba samú/samého, takú/takého aká/ý som."
- "Zažívam pokoj."
- "Myslím na to, aby som k sebe pristupoval/a s láskou a súcitom."
- "Otváram sa tejto skúsenosti takej, aká je."

Párkrát sa ešte zhlboka nadýchni a vydýchni. A potom sa vráť k bežným činnostiam. Skús však v sebe niesť kvalitu súcitu so sebou.

