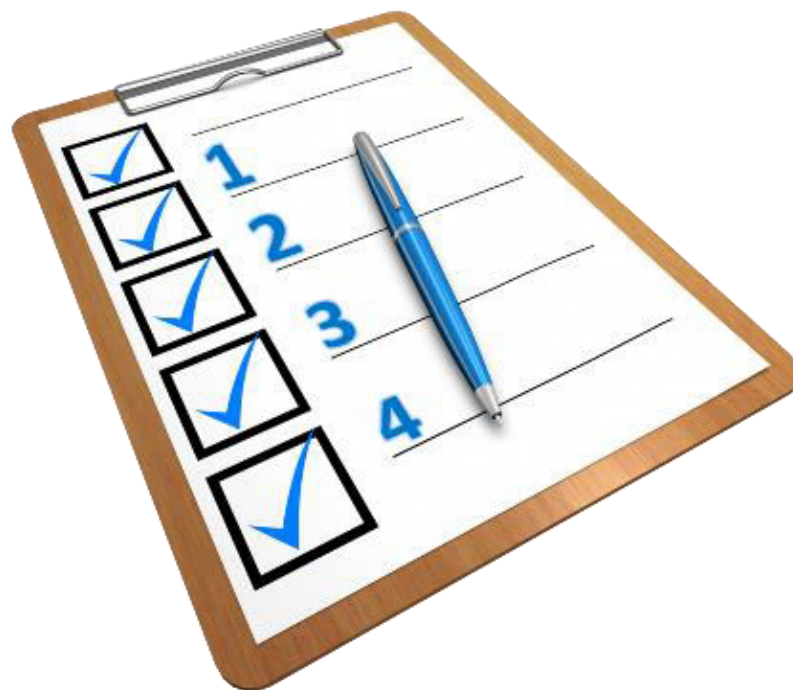


Relaxační meditace - pracovní sešit



1. - Přechtený návod.

Ze všeho nejdříve si přečtete úvodní text k meditaci. Snažte se si představit, že pouze pozorujete, co se s vámi při meditaci děje. Vyzkoušejte si to právě teď. Zavřete oči a vnímejte chvíli své tělo. Kde se právě nacházíte? Jste ve své hlavě? Zkuste si představit, že se nacházíte ve svém srdci. Zavřete nyní oči a představte si to. Povedlo se? Pokud ne začněte znovu od začátku.

Nyní si zkuste představit, že jste v palci své nohy. Zavřete oči a zkuste si to. Byli jste v levé nebo pravé? Nebo jste byli v obou najednou? Zkuste si to a vnímejte, v které noze se právě nacházíte. Při meditaci si nemusíte představovat, že se nacházíte v té části, kterou právě uvolňujete. Toto cvičení vám však umožní soustředit se na danou část těla a vnímat, jak se uvolňuje napětí, které pomalu ustupuje.

2. - První tři poslouchání nahrávky 1 nebo 2.

Kterou meditací začnete, záleží na tom, zda vám vyhovuje více poslech se sluchátky nebo raději posloucháte meditaci bez sluchátek. Pokud je to však možné, dejte přednost poslechu se sluchátky. Meditace 1 a 2 v sobě obsahují speciální techniku podprahového vnímání a jsou účinnější. Je zde však možnost, že vám sluchátka při meditaci budou vadit a to by stejně účinek této techniky oslabilo. Pak pro vás bude účinnější poslouchat nahrávku 1 bez sluchátek. Pokud si nejste jisti, jestli by vám sluchátka při poslechu vadila, pusťte si na první poslech nahrávku 1 a pro druhý poslech si pusťte do sluchátek meditaci 2. Ta meditace, ze které máte lepší pocit, bude ta, která vám nejvíce pomůže.

3. - Poslech 3. zkrácené nahrávky.

Nahrávku 3, tedy zkrácenou meditaci, vyzkoušejte nejdříve 4. den. To už vám relaxace nebude připadat tak náročná a budete po ní stejně uvolnění jako po delších meditacích. Účelem je, abyste se naučili navodit stav relaxace co nejrychleji.

4. - Krátká relaxace během dne bez nahrávky.

V průběhu dne si zkuste relaxaci jen tak, že si představíte pokyny, které si pamatujete. Navodit uvolněný stav bude pro vás o to jednodušší, čím častěji to budete zkoušet. Bude se vám to hodit u všech dalších meditací.

Stav uvolnění vás posouvá do alfa stavu vašeho vědomí. To je stav, kdy jsou potlačeny rozumové argumenty, které často stojí v protikladu všem změnám. Tematické meditace přinášejí do vašeho vědomí nové pohledy a ve stavu alfa jsou proto násobně účinnější.