



# Pracovní sešit

© 2018

ALEXEJ BYČEK

# Rychlé meditace pro náročné dny

## PRACOVNÍ SEŠIT



**napsal Alexej Byček**

*Pomáhám lidem najít rovnováhu. Mezi vnějšími výsledky a vnitřním klidem.  
Mezi časem pro druhé a časem pro sebe. Předávám ale jen takové postupy, se  
kterými pocítíte změnu okamžitě. Změna se totiž děje buď teď, anebo nikdy.*

**Prohlášení:** Tento materiál je informačním produktem. Jeho šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autora je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.



## Úvod

Tento pracovní sešit je pomůckou k intenzivnímu videokurzu, ve kterém se naučíte **tři meditace na uvolnění stresu a navrácení do svého středu**.

Shrnuje všechny zásadní body videokurzu a obsahuje také postupy jednotlivých meditací. Doporučuji ale, **nespoléhejte jen na sešit a osvojte si meditace při sledování videí a při poslechu nahrávek**.

Přeji vám, ať vám tyto meditace pomohou najít uvolnění a klid i v náročných dnech. A kdybyste k němu měli jakýkoli dotaz, napište mi prosím na [alex@alexejbycek.cz](mailto:alex@alexejbycek.cz)

Alex



## Dýchání

Mějte zavřenou pusou a **dýchejte nosem** – dovnitř i ven.

Dýchejte nejen do hrudníku, ale i dál – až do břicha. To znamená, že **nádech povede přes hrudník do břicha a výdech od břicha přes hrudník ven.**

U dýchání je důležité mít **uvolněná ramena**. Ztuhlá ramena odráží stres, a mají tendenci posouvat ztuhlost dál do těla. Uvolněním ramenou pomůžeme intenzivnímu dýchání a uvolnění těla i myšlení.

## První meditace – uvolnění těla za chůze

V této meditaci budete s dechem uvolňovat části těla postupně odshora dolů. Proces má **sedm fází** podle jednotlivých čakr, vám teď stačí vědět, které části těla uvolnit. **Postup je následující:**

***Nadechněte se nosem až do břicha a vydechněte z břicha ven. S každým dalším nádechem a výdechem uvolněte jednu ze sedmi částí těla.***

- 1. Hlava a čelo***
- 2. Tvář včetně očí a pusy***
- 3. Ramena a ruce***
- 4. Hrudník a celá záda***
- 5. Solar plexus***
- 6. Břicho a kříž***
- 7. Nohy až dolů.***

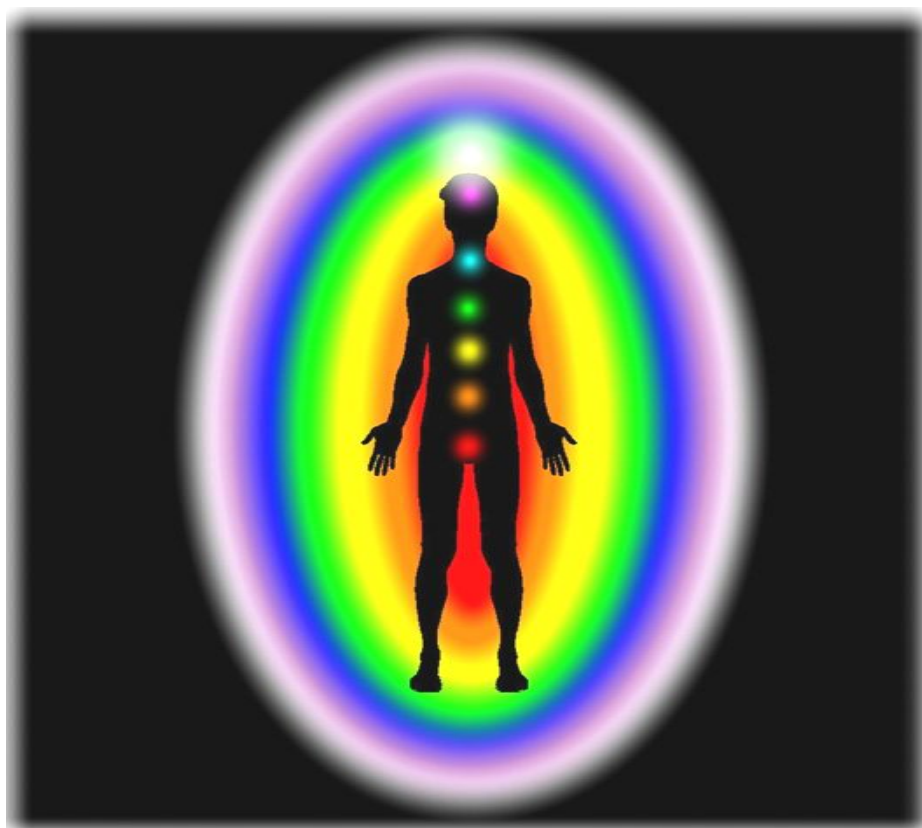
***Ještě jednou hluboký nádech a výdech do celého těla.***

Když znáte postup na uvolnění těla, řekneme si, jak ho použít za chůze.

Chůze je zajímavá v tom, že můžete počítat kroky. Mysl totiž potřebuje být něčím zaměstnaná. V tomto případě ale není třeba nic složitého, naopak jen jednoduchý úkol – počítání kroků.

**Na každé 4 kroky se nadechnete a na další 4 vydechnete** (pokud vám vyhovuje jiná rychlost, tak číslo upravte podle sebe). **Na jeden nádech** (4 kroky) a výdech (4 kroky) **uvolníte jednu část těla**, to znamená, že jednu část budete mít uvolněnou během 8 kroků.

Takto postupně projdete už uvedených sedm částí těla (viz postup na s. 4).



Jde o skvělý způsob, jak se uvolnit – ať za chůze s počítáním kroků, nebo i bez počítání třeba v sedě nebo při čekání ve frontě. Celý postup trvá asi jednu minutu a můžete jej udělat **jednou nebo ho zopakovat i vícrát za sebou.**

## Druhá meditace – soustředění na smysly

Oproti první meditaci, která je spíš mechanická a uvolňující, je tato kreativní a naopak vám umožní víc **zažívat všechno, co se děje** – víc si to uvědomovat a **být v přítomnosti**.

Naše stálé zaměření na myšlenky totiž „krade“ naše soustředění a my pak méně vnímáme intenzitu barev kolem nás, sluchové vjemy i další smysly. Když se naučíte vědomě soustředit na své smysly, dojde vlastně ke znovuobjevení světa a jeho krásy.

Nyní vám vysvětlím **konkrétní postup, který můžete dělat při pití čaje nebo kafe**:

*Před sebou máte hrnek s nápojem. Podívejte se na něj a soustředte pohled na některou jeho část. Očima si jí podrobně prostudujte. Teď si uvědomte, jaké jsou na hrnku barvy. I kdyby to byla jenom jedna, tak si jí uvědomte – její odstín, jestli je lesklá nebo matná, a co ve vás vyvolává.*

*A teď si uvědomte svojí ruku – tu, kterou budete zvedat hrnek – pohněte jemně prsty. A teď se podívejte na ucho hrnku, prsty ho jemně chyťte, prozkoumejte detaily té hmoty, a pak hrnek pomalu zvedněte.*

*Přineste si hrneček k sobě, podívejte se na nápoj – jakou má barvu. Teď si přivoňte. Poté si přineste hrnek k ústům, přiložte k puse – jak je cítit materiál té nádoby na rtech? A nakonec se jemně napijte, prozkoumejte, jak tekutina chutná vpředu v ústech, a jak na jazyku, a polkněte – pocíťte přitom, jak se nápoj rozlévá vaším tělem až do břicha.*



Všimněte si, jestli jste si to užili nebo byl postup spíš náročný. Pokud už se vám nechtělo čekat na další kroky a vychutnávat si jednotlivé momenty, může to znamenat, že už jste **navyklí spěchat**. A to je to, co vám brání dostat se do svého středu a **uvědomovat si přítomnost**.



Přesně jako jste podrobně prošli pití nápoje, tak můžete soustředění na smysly **praktikovat i při dalších činnostech** – při sprchování, při jídle, na nákupu, když nastupujete do auta, ...

Vnímejte jednotlivé kroky, které děláte, různými smysly, a vždy si je chvílku uvědomujte. ***Co zrovna děláte? Jak na vás působí ta nebo ona barva? Jak na vás působí, když se něčeho dotknete?***

Doporučuji vám, abyste **začali s pitím nápoje, popsaným výše, a udělali si z toho rituál**. Je to činnost, kterou určitě děláte často, a může vás neskutečně obohatit a vrátit do přítomnosti.

## Třetí meditace – uvolnění mysli

Abyste se toto cvičení naučili, je lepší začít ho praktikovat o samotě, v prostoru, kde vás nebude nic rušit. Když si jej několikrát vyzkoušíte v klidném prostoru, můžete začít zkoušet i mezi lidmi a v náročnějších situacích.

Ideální trvání je zpočátku **zhruba jedna minuta**. Postupně ale můžete rozšiřovat, až na dobu pěti minut.

Výrazně tím **zklidníte a soustředíte mysl pro další činnosti**. Velký smysl má udělat toto cvičení ráno než začínáte s pracovním dnem.

U této meditace jsou zásadní dva body:

1. **Neignorujete myšlenky ani je nepopíráte, naopak jim přiznáváte určitý prostor**, ale rozhodujete se, že **nebude tak velký jako dosud**. Že jim stačí menší prostor.
2. **Získáváte klid**. Ten moment, kdy myšlenkám zmenšíte prostor, tak je ve většině vašeho zorného pole **přítomnost**, a vy se můžete soustředit hlavně na ní.

Nejdřív to nemusíte vydržet dlouho, ale **postupně se naučíte být v přítomnosti bez myšlenek i delší dobu**. Proto toto cvičení začněte nejdřív v délce jedné minuty, a když se vám bude dařit vydržet bez myšlenek déle, tak prodlužujte – až na hranici pěti minut.



**Postup je následující:**

**Zavřete oči.**

**Udělejte tři hluboké nádechy a výdechy a buďte v klidu.**

**Když se objeví myšlenky, pojmenujte, o čem jsou (např. „práce“, „partner“, „složeny“, „auto“, „dovolená“), a dejte je na pomyslnou obrazovku. Tu zmenšete a umístíte jakoby za svojí hlavu. Opět se soustředíte na přítomnost, a když se objeví nové myšlenky, opakujte proces.**

**Pokračujte 1 minutu.**

**Nakonec udělejte velký nádech a výdech a otevřete oči.**

A ještě dodatek – **jak vám tato meditace může pomoci před spaním.**

Když nemůžete usnout, je to většinou protože **máte v hlavě spoustu myšlenek**, které se navzájem živí a točí se dokola. Pro rychlé usnutí potřebujete **vypnout myšlení**, a tahle meditace je k tomu ideální.

**Postup před spaním:**

**V posteli si řekněte, že teď nebudete až do usnutí na nic myslet, a když se objeví myšlenky, tak je pojmenujete, zmenšete a dejte za hlavu. Znovu se soustředíte jen na klid, a na nic nemyslete.**

Zpočátku to vyžaduje určitou sílu vůle, ale když vytrváte a vždy se znovu soustředíte na klid, tak vám zaručuji, že do několika minut usnete.

## Závěr

Nyní jsem vám předal tři intenzivní rychlé meditace. Mohl bych pokračovat a ukázat vám jich další desítky, ale tvrdím, že **tyto tři jsou nejúčinnější a že pokryjí většinu situací, ve kterých se běžně nacházíte.**

Právě v náročných situacích si s těmito meditacemi dokážete přivodit **mnohem větší klid a zároveň víc síly**, abyste zvládali i těžké dny a věci, který vás zatěžují.

Doporučuju vám dělat tyto meditace **denně**, aby měly opravdu intenzivní účinek. Když to vydržíte **30 dní, vytvoříte návyk** a už vše budete dělat automaticky. Neuvěřitelně tím posunete kvalitu svého života – **prožitků, vnitřní pohody i svých rozhodnutí.**

A pokud máte k postupu dotazy nebo se chcete podělit o svou zkušenost, napište mi na [alex@alexejbycek.cz](mailto:alex@alexejbycek.cz) – budu rád :-)

Každopádně vám přeji ať meditace co nejvíc pomáhají!

Mějte se krásně,



Alex

Alexej Byček

Kouč a motivační řečník

## Místo pro vaše poznámky

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---