

## Dárek



### Ztišení

Uvědomím si, co cítí mé tělo  
(nohy, ruce, záda, hlava, nitro)  
Udělám pár velmi klidných, pomalých,  
hlubokých nádechů a výdechů



### Dárek

Vybavím si dárek (např. co mně baví,  
pozitivní zážitek, myšlenku, větu)  
Projevím za něj vděčnost  
Ponořím se do něj (představím si jej)



### Propojení

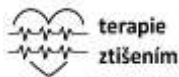
Propojím dárek se situací, kterou řeším  
Použiji při tom představivost, tvořivost, ...



### Milující Přítomnost

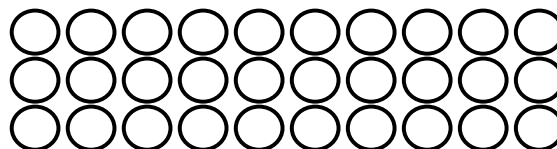
Můžu si uvědomit, že je Bůh se mnou  
a má mne rád  
Nechám rozhořet plamen lásky k Bohu  
v mém srdci  
(nebo si vybavím stav lásky a pokoje  
a setrvám chvíli v něm)  
Vše z předchozího kroku vložím do této  
milující Přítomnosti

www.terapieztisenim.cz



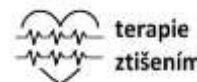
## Deník ztišení

### Záznam



### Postřehy

Škála 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10



## Dárek – návod k použití techniky

Technika dárku vychází ze zajímavé úvahy, že potřebné zdroje k řešení situace máme mnohdy již ve svém životě k dispozici – jen je potřeba je najít a zapojit. Byli jsme v životě Bohem mnohokrát obdarováni. Tyto dárky jsou naše zážitky, silné chvíle, věty a poselství, které jsme někde slyšeli nebo četli, naše vztahy, naše dovednosti a to co jsme se někdy už naučili. Často jsou překvapivě zajímavé dárky ukryté v tom, co nás baví, co děláme rádi. Pojdme si s nimi hrát – využijme sílu své představivosti a kreativity. Bůh má rád naši tvořivost.

Na techniku si ze začátku najdi klidný čas a tiché místo. Zde je několik užitečných postřehů k technice.

### Milující Přítomnost

Pro vstup do vědomí milující Boží přítomnosti často stačí, že si představivosti nebo vírou uvědomím, že Bůh je teď se mnou a má mne rád. Někdy může být pomůckou klidně opakovat krátké slovo (nebo větu), které mi připomíná Boží přítomnost, nebo vybavit si určitý obraz, slovo písně, vzpomínku, gesto, .... Nemusím si ale Boha nijak představovat, stačí vědět, že je zde. **Alternativou** je vybavit si stav lásky a pokoje (být v lásce a pokoji).

### Klidné dýchání

Dýchám klidně, jemně (bez násilí), pomalu a trochu hlouběji (jakoby až do břicha). Můžu si v duchu počítat 1-2-3-4-5 na nádech a 5-4-3-2-1 na výdech. Udělám 3 nebo i více takových nádechů a výdechů. Každý dech vnímám s plnou pozorností.

### Nepozornost

Nepozornost myšlenek a roztržitost je běžná součástí cvičení – mým úkolem je nebojovat s roztržitými myšlenkami, nechat je být a jemně a vytrvale se vracet zpět k cvičení. Navracení se pozorností zpět trénuje moji mysl.

### Škála

Na škále můžu zhodnotit přínos cvičení po nějaké době (0 – žádný, 10 – maximální)

### Záznam cvičení

Za každé cvičení si vyplním jedno políčko v záznamu, do postřehů píšu mé objevy, nápady, myšlenky nebo otázky k technice

**Kdykoliv** během dne si mohu uvědomit klidný dech, znovu si vybavit něco ze cvičení nebo jen tak být v milující Přítomnosti.

Zapoj se do hry a získej diplom ztišení.  
Více na [www.terapieztisenim.cz](http://www.terapieztisenim.cz)

