

## Myšlenky



### Ztišení

Dám si ruku na srdce  
Udělám 3 velmi klidné, pomalé,  
hluboké nádechy a výdechy



### Myšlenky

Pozoruji své myšlenky o situaci  
Najdu důležitou myšlenku



### 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)



### Odpověď

Teď mohu spolu s Bohem  
(ve stavu lásky a pokoje)  
najít nejhodnější odpověď na myšlenku  
Odpověď si nějakou chvíli  
(šeptem nebo v nitru) pomalu opakuji  
Jsem k ní plně pozorný/á  
Vnímám, jak ve mně zní, co se mnou dělá

www.terapieztisenim.cz



terapie  
ztišením

## Deník myšlenek

Myšlenka

.....  
odpověď

Myšlenka

.....  
odpověď

Myšlenka

.....  
odpověď

Myšlenka

.....  
odpověď

Škála 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10



terapie  
ztišením

## Myšlenky – návod k použití techniky

Technika má svůj původ v prastaré moudrosti prvních křesťanských mnichů a mnišek žijících na poušti (antirhetická metoda). Ti objevili, že na to, jak se cítíme a jak reagujeme, mají značný vliv naše myšlenky (jak o situaci přemýšlíme a jak ji vnímáme). Ty mohou být z velké části pravdivé nebo naopak zkreslené, mohou nám pomáhat nebo nám na naší cestě škodit. Naučili se tedy myšlenky rozpoznávat a odpovídat na ně, většinou slovy písma nebo vzýváním Božího jména. Nemůžeš ovlivnit, jestli k Tobě nějaká myšlenka přijde nebo ne, ale můžeš ovlivnit to, jestli a jak na ni odpovíš. Myšlenky nemusíš potlačovat nebo proti nim bojovat – stačí nechat v sobě rozeznít vhodnou odpověď, která bude na Tebe mít dříve nebo později vliv. Máš příležitost (a právo) nechat v sobě znít to, co Ti bude na Tvé cestě pomáhat.

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

### 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.

### Milující Přítomnost

Pro vstup do vědomí milující Boží přítomnosti často stačí, že si představím 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

### Škála

Na škále můžu zhodnotit přínos cvičení po nějaké době (0 – žádný, 10 – maximální)  
**Kdykoliv** během dne si mohu uvědomit milující Přítomnost a nechat znít odpověď.

### Důležitá myšlenka

Důležitá myšlenka je ta, která má na mne vliv, je často emocionálně nabitá, nemusí být na první pohled zřejmá a často vyplyne, když si řeknu: „a to znamená, že ...“. Často je skrytá ve formě obavy z něčeho. Někdy to může být i obraz nebo nějaká představa.

### Nepozornost

Nepozornost myšlenek a roztržitost je běžná součást 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.

### Užitečné otázky při zkoumání myšlenky

Někdy může být užitečné víc se nad myšlenkou zamyslet a nechat ji projít „rentgenem otázek“:  
Jak mne myšlenka ovlivňuje?  
K čemu mne vede?  
Pomáhá mi nebo spíše škodí?  
Přibližuje mne k Bohu, lásce, pokoji?  
Pokud mi spíše škodí, v čem ta myšlenka nemusí mít pravdu? Může být něčím zkreslená?  
Jak jinak bych se na situaci mohl/a podívat? Co jiného bych si mohl/a myslet?  
Jakou odpověď by mi pravděpodobně řekl Bůh/někdo, koho si vážím?  
Jakou odpověď bych našel ve slovech Bible?  
Jaká odpověď by posílila mou užitečnou reakci?  
Myšlenky mohou také probrat s někým dalším nebo s tím, kdo mne doprovází.

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



terapie  
ztišením