



KONCENTRAČNÍ CVIČENÍ

Moc děkuji za koncentrační cvičení a návod jak na to. Je to úžasná technika. Nikdy bych nevěřila, že něco tak jednoduchého může mít takový efekt, a navíc v tolika oblastech. I když je to jen zdánlivě jednoduché, skutečně to asi vyžaduje trénink. A také jednoduché neznamená snadné.

Pro mě je na tom asi nejvíce obtížné najít čas a místo kde bych měla klid, soukromí, a hlavně si mohla dovolit na chvíli vystoupit z rolí. Je to s podivem, ale i těch 30 vteřin během dne obtížně hledám. Takže se trošku potýkám s problémem pětiletky :-).

Překvapilo mě, jak je těžké nemyslet. Nikdy jsem o tom nijak víc nepřemýšlela a teď zjišťuji, že vypnout myšlení vůbec není tak snadné, jak by se mohlo zdát. Myšlenky stále přichází. V tomto směru mě čeká obrovský kus práce. Ale těším se.

Koncentrační cvičení je skutečně velká pomoc v mnoha ohledech. Je to nejen pomoc, ale přináší i poznání.

Až díky praktikování jsem si uvědomila, jak obrovské množství únavy sebou stále nosím a vlastně nejsem schopná se vymanit. Hasím jen ty největší požáry a má to jen krátkodobý efekt. Je to problém, který stále tlačím před sebou.

Také jsem zjistila, že věnuji jen málo pozornosti signálům mého těla. Některé věci jsem prostě vůbec nevnímala a až díky koncentračnímu cvičení jsem je objevila.

Díky této technice se mi mnohem snáz a lépe usíná a zdá se mi, že se mi tím pádem celkově zlepšuje i kvalita spánku.

Největší sílu vnímám v situaci, kdy jsem přetížena a naráz se toho na mě nahrne moc. Hrozně mi pomáhá to všechno na chvíli opustit a podívat se na to jakoby zvenčí. Je to ale velmi těžké a zatím se mi to daří jen ve značně omezené míře. Daleko lépe se mi ale díky tomu daří bojovat s nepříjemnými pocity a emocemi, s úzkostí a beznadějí. Získávám větší nadhled a konstruktivnější přístup. Pomáhá vlastně i to, že díky tomu všemu dávám víc času a nic se nejí tak horké, jak se uvaří. Jsem klidnější a rozváznější, mám víc energie a připadám si silnější. Snad se mi podaří naučit se koncentrační cvičení tak dobře, abych byla schopná to nepříjemné snadno a rychle odbourat a problémy a situace už řešit jen klidně a s chladnou hlavou a dostatkem energie.

Ještě jednou veliké díky.

