



Koncentrační cvičení

Popsat roviny, ve kterých mi koncentrační cvičení pomohlo.

Koncentrační cvičení provádím teprve krátkou dobu vlastně od 26.5. Večer jsem hned vyzkoušela a zaměřila se opravdu jen na nádechy a výdechy a snažila se na nic nemyslet, co by ne od toho rozptylovalo. Dnes jsem cvičení zkoušela i v průběhu dne (u zubaře ☺) kde jsem se hlubokými nádechy a dlouhými výdechy snažila odpoutat se od strachu z bolesti a vůbec jsem na to nemyslela. Možná si toho všiml i p. doktor, ale nekomentoval.

Byla bych moc šťastná, kdyby se mi podařilo ponořit se do sebe a vnímat jen sama sebe bez dalších jiných myšlenek. Prozatím mi to jde těžko. V hlavě mám pořád „rušno“ pořád něco probírám, pořád na někoho myslím (maminku 87 let, že za ní nemohu, protože bydlí na Slovensku, na sestru, které v únoru zjistili zhoubný nádor, a protože pracovala v Rakousku, tak nemůže domů na Slovensko a léčení absolvuje v Rakousku, kde nemá nikoho blízkého, na manžela, který podezřele hubne, má cukrovku, potíže s ledvinami a je po operaci kolena, která neproběhla zdárně, takže musí na operaci znova). Jen pro info, jsem také národnosti slovenské, ale žiju již 45 let v ČR. Takže Slovensko, Rakousko, Česko a Švýcarsko jsou státy, kde žije moje nejbližší rodina.

Koncentrace mne moc zaujala a řekla jsem si, že tudy by mohla vést moje cesta. Nabíjet se energií ať už tímto cvičením, nebo více chodit do přírody – což jsem kdysi hodně dělala. Nechat události víc plynout, protože si stále říkám že vše o se děje, se děje z nějakého důvodu a tím, že se sama stresuji, nepomůžu sobě ani nikomu jinému. Asi si věci zabírám víc, než je nutné.

