



Koncentrační cvičení

Koncentraci jako takovou využívám poměrně často. Když mám před sebou něco obtížného, ať už to je prezentace pro spoustu lidí, rozhovor do TV reportáží, porada pracovníka, rodinné záležitosti, výstup na nějaký vrchol, při lezení atd.

Je to velmi různé a v každé oblasti se na KC zaměřuji malinko jinak. Když potřebuji podat výkon např. při lezení. Soustředím se na sebe a na to, co je přede mnou. Při této koncentraci si vizualizuji jednotlivé kroky, které udělám. Před přednáškou se koncentruji spíš se zaměřením na tep, uklidnění těla a na analyzování toho, z čeho tréma, nervozita pramení. Je to velmi různé, ale jedno má společné, a to vrátit se k sobě samé. Mnohdy se potřebuji koncentrovat cca 15 min, jindy mi stačí půl minuty. Umím se koncentrovat kdekoliv a kdykoliv to potřebuji.

Nová dimenze koncentrace nastala v momentě, kdy jsem se měla koncentrovat a hledat v sobě můj smysl života. Bylo zvláštní, kam jsem se dostala. Při této koncentraci, jsem naráz měla pocit, že musím zkoumat své fyzické tělo. Vnímala jsem, kde mě přesně bolí a jak jsem zkoumala ty místa. V momentě, kdy jsem si začala zkoumat bolest hlavy, uvědomila jsem si, že má mysl zkoumá mé tělo, ale ona sama je mimo mé tělo. To pro mě bylo, tak šokující uvědomění, že v tu ránu, jsem byla na nohách a vařila si kafe. ☺

Mnohdy jsem zkoušela a experimentovala s podobnými oblastmi, ale vždy jsem do takových stavů vstupovala s tím, že s výstupem počítám, ale už je to spousta let a nyní mě to velmi zaskočilo.

