

# PRAKTICKÝ NÁVOD NA PRÁCI S POCITEM STRACHU

## VĚDOMÁ PRÁCE SE STRACHEM

Strach je nesmírně důležitý a pomáhá nám vždy k transformaci sebe sama, zároveň nás vždy popožene a zaktivuje k akci. Strach nemá smysl odmítat či popírat, je potřeba si jej přiznat (což je někdy nejtěžší) a přijmout.

I současná situace (ve Evropě i u nás) nám ukazuje, jak my sami jsme v přijetí či nepřijetí strachu ze smrti (to je jedno z nejsilnějších témat v životě člověka), strachu ze ztráty svých blízkých, strachu z toho, jak to (celá naše země) zvládneme, strachu z toho, co nás čeká dál, strachu ze změn atd.



### POZORNĚ SI PŘEČTI:

**Pocit strachu vystupňovaný do paniky či silné úzkosti, může být spojen se somatickými projevy na těle: klepání zubů, stáhnutí hrdla či krku a pocitu, že se dusím, staženého žaludku (nepřijetí situace), tlaku na srdci, či celkové paralýzy (nehybnosti) těla atd.**

**Pokud takové potíže máš:** můžeš se i s důvěrou obrátit na mne (či na jiného terapeuta) a domluvit si individuální sezení pod mým vedením. Více viz [www.MarciPospisilova.cz](http://www.MarciPospisilova.cz)

**V případě výše uvedených potíží, se do cvičení bez odborné pomoci terapeuta nepouštěj. Cvičení v žádném případě nenahrazují lékařskou či odbornou psychoterapeutickou péči.**

Pokud žádnými potížemi netrpíš, můžeš se směle pustit do práce se svým strachem.

Jak to prakticky udělat?

### 1) První možnost práce se sebou

Vhodné pro začátečníky i pro ty, kteří nikdy nezkoušeli meditovat.

Zkus si sednout s rovnou páteří, zavřít oči a přiznat si NAHLAS (to je nezbytné, proto, aby cvičení zabralo):

Například:

- Bojím se toho, že zemřu...
- Bojím se toho, že zemře má maminka, partner, děti, rodina atd...
- Bojím, se toho, že to nezvládnou... (ať už psychicky či fyzicky).
- Chvilí nahlas opakuj i malá obava je strach, i když v menší míře, ale je.

Opakuj tak to nahlas několikrát za sebou, procit'uj srdcem svá slova, až ucítíš úlevu.

Každé přiznání, řečeno takto nahlas je osvobozující. Potom otevři oči a svůj strach či obavu si nakresli, tak jak to cítíš. Obrázek si prohlédni a pak si jej na nějaké viditelné místo, které máš často před očima vyvěs. Možná už tvůj strach není tak velký a hrozný, jak se zdál, je to tak?

## 2) Druhá možnost práce se sebou

Pro pokročilé, co mají osvojenou dovednost meditace.

Sedni si zklidni svou mysl, ponoř se do svého nitra (duchovního srdce), tak jak umíš. A přiznej si čeho se bojíš, popř. jakou obavu máš...

Například:

- Bojím se toho, že ztratím svou práci, že neuživím sebe ani svou rodinu...
- nebo... Bojím se toho, že onemocním a umřu...
- nebo... Bojím se toho, že umře někdo z mých blízkých... atd.

Ať takto přiznáš uvědom si o jaký strach se vlastně jedná. Možná je to strach ze selhání (že to nezvládnu) možná strach ze smrti své či svých blízkých...

Nyní si přiznaný pocit STRACH představ zosobněný před sebou a nech ho, aby se naplno projevil, ty zůstaň v pozorovateli (jen svůj strach pozoruj, jak se projevuje a řádí :-). Přitom pozoruj i své pocity při pozorování strachu...změnilo se něco? Možná ti najednou přijde tvůj strach legrační, možná už není tak děsivý... Uvědom si co se změnilo a cítíš-li, že vůči svému strachu chceš nyní cokoli vyjádřit (gesto, objetí, úsměv...) učiň to.

## 3) Třetí možnost práce se sebou

Pro pokročilé, kteří mají osvojenou dovednost meditace i pro začátečníky, kteří zatím medítovat nedovedou, nebo se jim to nedaří.

Pohodlně se usaď s rovnou páteří, někde, kde nebudeš rušen/a a zavři si oči. Myšlenky nech volně plynout a cítíš-li jakýkoliv nepříjemný pocit v těle, zaměř se na něj. Věnuj pozornost strachu či obavám, které se za poslední dobu k tobě vracejí vzhledem k aktuální situaci ve světě.

Pojmenuj si strach viz. „**1) První možnost práce se sebou**“.

Několikrát opakuj až pocítíš úlevu, v takové míře, jak umíš (nesnaž se na sílu, to nemá smysl).

Potom si uvědom své duchovní srdce uprostřed hrudi, můžeš si jej představit jako krásnou zahradu, ve které sedíš, kde tě nic neruší, je tam klid...

v duchu (v mém vnímání V DUCHU :-)) si můžeš uvědomit klid a mír...

Chvíli si opakuj KLID – MÍR, KLID – MÍR, až ucítíš jak tě klid naplňuje.

Chvíli setrvej, potom otevři oči. Taková to cvičení na zklidnění, můžeš praktikovat každý večer či ráno, dle své osobní potřeby.

Doporučuji si také nahlas zpívat text písně, o které víš, že Ti pomáhá se zklidnit a cítit se v míru.

Věřím, že Ti tato cvičení mohou být nápomocná na Tvé cestě sebepoznání.

Nechť jsou ku prospěchu a slouží Ti.

S úctou a vděčností k Tobě

Marci