

E-book

JAK SPRÁVNĚ NA KAŽDODENNÍ MALÉ RITUÁLY

(KTERÉ VÁM POMOHOU V CESTĚ ZA
SPLNĚNÍM VAŠICH PŘÁNÍ A SNŮ)



0.

OBSAH

0. OBSAH	2
I. ÚVOD	3
II. PROČ PRAKTIKOVAT MINIRITUÁLY KAŽDÝ DEN?	4
Proč zapojit afirmace do vašich rituálů?	5
III. TIPY NA MINIRITUÁLY	6
AROMATERAPIE	6
1) Potřebujete trochu zklidnění a relaxace?	6
2) Meditace	7
3) Procházka v přírodě	8
BĚŽNÝ ŽIVOT	9
1) Probuzení	9
2) Běžné činnosti	10
3) Procházka	12
4) Večer	13
5) Dovolená	14
6) Zaměstnání	15
IV. VÁŠ OSOBNÍ PROSTOR	17
V. ZÁVĚR	18

I.

ÚVOD

V e-booku **Jak správně na každodenní malé rituály** jsme se zaměřili na drobné minirituály, které vám pomohou na cestě životem a zároveň podpoří váš záměr i přání. Pravidelné návyky a rituály utváří vaše hodnoty, a i když si to možná neuvědomujete, každý z nás je praktikuje každý den. Zkuste si teď na pár minut v klidu v myslí přehrát váš běžný den a týden. Buďte u toho pozorní a určitě najdete řadu drobných minirituálů, které jste si vytvořili a ani nevíte, že je to takový váš drobný záchytný bod v každém dni. Právě takové malé záchytné body jsou skvělým nástrojem v seberozvoji a lze je snadno přeměnit v minirituály. Vycházejí přímo z vás, z toho, co vás baví a naplňuje a obsahují v sobě jiskru nadšení.

Cílem tohoto e-booku je dojít přes drobná potěšení k velkým věcem. Využít vaše každodenní opěrné body nebo si vytvořit naprosto jednoduché a nenáročné minirituály, které praktikujete přirozeně na denní bázi, jsou jen vaše a vždy vám dodají elán a energii do běžného dne. Nemusíte se bát, není to nic náročného. Chce to jen pravidelnost a věřit svým vlastním rozhodnutím a instinktům.

Intuice je váš nejlepší přítel! Jen vy víte, co je pro vás to správné a měli byste se držet vašeho vnitřního kompasu. Záměrná pozornost v přítomném okamžiku pomáhá směřovat myšlenky, a díky tomu i vaši životní cestu tam, kde chcete být. **S naším e-bookem propojíte záměrnou pozornost s vaším běžným dnem a vytvoříte si minirituály, které vás budou udržovat v příjemném naladění a navracet zpět do klidu.** Svůj život naplníte tím, co chcete, co si přejete a tomu ostatnímu se naučíte věnovat jen nezbytně nutnou pozornost i energii. Díky tomu poznáte, jaké rituály vám vyhovují a posouvají vás dál. A právě takové rituály pak dokážete praktikovat například i během dovolené nebo když jedete na pracovní cestu a nestane se vám, že vypadnete z vašeho zajeťého rytmu, který jste si nastavili.





II.

PROČ PRAKTIKOVAT MINIRITUÁLY KAŽDÝ DEN?

Minirituály vás navedou k tomu, jak a co chcete žít. Přirozeně tak věnujete víc pozornosti a času tomu, co vás v životě těší a baví, činnostem, které vás obohacují a rozvíjejí. **Pravidelné pozitivní návyky, kam patří i rituály, nám pomáhají žít život s radostí.** Náš mozek se jimi učí přirozeně se orientovat na to, co chceme a naše mysl se postupně stane otevřenější a pozitivnější. Denní povinnosti i náročné situace zvládnete mnohem lépe a s větší lehkostí. Díky tomu získáte nadhled, budete více vnímat realitu kolem sebe a začnete ji „přetvářet“ podle svého, protože do ní zvete jednoduše více toho, co si přejete.

K tomu, abyste žili to, co chcete, neodmyslitelně patří princip **vědomé pozornosti**. Ta vás učí nacházet příležitosti kolem sebe, a ne je pouze uměle vytvářet na základě návodů a seberozvojové literatury. **Například procházka v přírodě vás přirozeně naladí do klidu a příjemného rozpoložení a můžete ji tedy využít jako meditaci pohybem, kdy vnímáte přirozený rytmus vaší chůze a okolí, ve kterém se nacházíte.** Vědomě si užíváte procházku, vnímáte stromy kolem vás, čerstvý vzduch, zhluboka dýcháte a moment si **vědomě** užíváte. Mohou se dostavit i negativní myšlenky, nekritizujte je ani sebe, spíše je pozorujte. Nechte je přicházet a odcházet. Když některá neodbytně doráží na vaši pozornost, zaměřte se na to, proč se dostavila, proč k vám taková myšlenka přišla a můžete pak s ní dál pracovat, pokud zjistíte, že má hlubší příčinu, že to není jen představa ve vaší myslí.

Tento rituál můžete snadno praktikovat například i na dovolené, na procházce s dětmi i cestou do práce. **Vnitřní svět totiž máte stále s sebou a učíte se jej vnímat i v rušném prostředí.** Čím víc a častěji se spojujete se svým vnitřním prostorem (vnitřním kompasem), i když jen na pár minut, tím příjemnější se vaše realita stává a vy se cítíte klidněji a třeba i šťastněji.

Každý minirituál je možnost setkání se sebou, se svým vlastním já a díky tomu, tvoříte vědomě to, co chcete nebo si přejete. Přirozeně tak kolem sebe šíříte i spokojenější energii plnou radosti, a to má celkově pozitivní vliv na vaše okolí, rodinu, zaměstnání i přátele. A svět okolo vás vám to oplácí zpět, a to vstřícností a vřelostí. Otvíráte tak dveře novým možnostem a situacím.

Vaše přání se nacházejí uvnitř vás a ve vašem každodenním životě. Nevznikají uměle, jsou vaší součástí. Projevují se myšlenkou, náhlým vnuknutím nebo vedením intuice, které vás z ničeho nic napadne. To vše je řeč vašeho nitra, která se vám snaží sdělit, co je pro vás dobré a co ne. Je na vás to zachytit, vnímat a realizovat. Pomocí minirituálů se zvyšuje procento pozornosti, kterou věnujete tomu, co přirozeně chcete, o co usilujete. To má následně pozitivní vliv na vaše myšlenkové rozpoložení a psychickou odolnost. Jste silnější a pevnější ve svých názorech a postojích. **Jednoduše se zaměřujete méně na to, co nechcete a více na to, co chcete a co vám dělá radost. A to se vám na oplátku pak ve vašem životě skutečně děje.**

PROČ ZAPOJIT AFIRMACE DO VAŠICH RITUÁLŮ?

Součástí e-booku jsou i **pozitivní afirmace**, tvrzení, která mohou sloužit jako inspirace pro vaše minirituály a k práci s pozorností a samotnému tréninku pravidelných minirituálů. Afirmace neboli pozitivně formulované věty si při vašich rituálech opakuje stále dokola. Každá vaše myšlenka nebo slovo, které pronesete, je vlastně afirmace. Díky této metodě posilujete vaše životní cíle, ale jedna věc je zásadní. **Věřte svým afirmacím, vizualizujte si je, vložte do nich dobrý pocit, lásku, vřelost, vděčnost, vnímejte je a zároveň přijímejte, co je teď a tady.**

Afirmace štěstí

.....
*Své štěstí si vytvářím
jen já sám/sama*
.....





TIPY NA MINIRITUÁLY

Vybrali jsme pro vás několik tipů a pár návodů, jak a kde vaše minirituály praktikovat. Začneme tím, co nás provází tak přirozeně, že už nám to ani nepřijde, vůní. Vůně nám pomáhají se v životě orientovat, upozorňují na nebezpečí i na to, co nám prospívá.

Jak je využít k minirituálům?

AROMATERAPIE

Vůně nás provázejí doslova na každém kroku, tak proč jich nevyužít? Pokud jste to ještě nezkoušeli, nabízíme pár tipů, jak z obyčejné procházky či meditace udělat příjemný nástroj seberozvoje. Jednoduše, přirozeně a s radostí.

V čem spočívá kouzlo minirituálů vycházejících z běžného života? V jejich jednoduchosti.

1) POTŘEBUJETE TROCHU ZKLIDNĚNÍ A RELAXACE?

Na to je ideální **vůně levandule**, která vám poskytne bezpečnou náruč, kde si můžete odpočinout. Možná vám roste na zahrádce. Běžte si ji utrhnout, prohlédněte si ji, věnujte ji maximální pozornost a vnímejte její vůni. Můžete si z ní udělat limonádu nebo jen čichat vůni této rostlinky, když pohodlně sedíte na své zahrádce nebo si užíváte ty 2 minuty klidu, které teď zrovna máte. To celé může trvat zmíněných pár minut i půl hodiny, máte-li čas.

Ne každý má však svou zahrádku. To vůbec nevádí. Pracujte s tím, co máte. Buď máte doma esenciální olejček nebo jinou vůni připomínající levanduli. Pokud ji nemáte vůbec, otevřete skříňku s čaji, kořením nebo se podívejte, jaké ovoce doma máte. Vše má vůni a když se soustředíte na to, jak na vás působí, sami poznáte, zda vás stimuluje nebo uklidňuje. Díky **vědomé pozornosti** k vůním, které máte doslova po ruce, můžete velice rychle pracovat se svou náladou a aktuálním rozpolžením.

2) MEDITACE

Před vaší **meditací** se pohodlně usadíte a nadechněte se oblíbené vůně. Rychleji se uvolníte a zrelaxujete. Například **vůně citronu posílí vaše soustředění a jasnou mysl**. Ideálně použijte esenciální olejíček, ale klidně využijte citron, který máte doma. Rozkrojte ho a naplno si uvědomte, jak voní a jak na vás vůně působí. Nepoužívejte však citronovou trávu. Ta má schopnost z podvědomí vytahovat to důležité, co nyní potřebujeme řešit. To by vám meditaci tentokrát mohlo narušit.

Vůně citronu také pomáhá oddělovat podstatné od nepodstatného a pročistit hlavu od přebytečných myšlenek. Běh myšlenek se vám bude s citronem lépe zklidňovat. Svou meditaci nebo relaxaci v sedě dál provádějte, jak jste zvyklí a podle pocitu si občas přičichněte k vůni. Určitě je dobré meditaci zakončit zase připomenutím vůně. Časem můžete používat i jiné vůně, které vám mohou pomáhat s konkrétními tématy a pocity.

Tipy od nás:

Pomeranč – hojnost a radost malého dítěte.

Eukalyptus – pozitivní vliv na plíce, možnost zbavit se tíhy a volně dýchat.

Máta – zpracování a utřídění informací, otevírá naše srdce.

Levandule – pomáhá s uvolněním, relaxací a vyjádřením toho, co skutečně chceme.

Cedr, vůně dřeva – uzemňuje, pomáhá nacházet kořeny a stabilitu.

Opět není třeba používat esenciální olejíčky, pokud je doma nemáte, ale využijte to, co máte. Mátový čaj, eukalyptový osvěžovač, levanduli ze zahrádky nebo v krému, kousek dřeva, které voní po lese. Nebo si rovnou zameditujte v lese a vnímejte vůně, které vás obklopují.

Afirmace

.....
*Rostu a učím
se každý den*
.....





3) PROCHÁZKA V PŘÍRODĚ

Během chůze vnímejte všechny vůně, které zaznamenáte. Jakmile nějakou ucítíte, chvíli se u ní myslí zastavte a pozorujte, jak na vás působí. Jaké pocity ve vás vyvolává? Cítíte nějakou emoci? Přišli vám na mysl nějaké vzpomínky? Jak se cítíte?

Tímhle cvičením posilujete **vědomou pozornost**, která nám pomáhá zůstat v přítomnosti a být sami sebou. Cvičení může trvat pár minut nebo po celou dobu vaší procházky. Naučíte se také dobře rozlišovat jednotlivé vůně. Například taková vůně lesa nevoní jen po dřevě nebo jehličí, věděli jste to? Mísí se s vůní mechu, trávy, kůry stromů a někdy i hub a květů rostlin. A jistě objevíte ještě mnoho dalších nuancí, až toto cvičení vyzkoušíte.

Tipy od nás:

Naučte se pravidelně trénovat umění vědomé pozornosti. Je to skvělý nástroj, díky kterému dokážete zklidnit vaši mysl, vnímat čistě danou chvíli, kterou zrovna prožíváte, učíte se také ovládat vaši pozornost, emoce a sebeuvědomění. Možná o vědomé pozornosti slyšíte často, ale stále je to pro vás abstraktní pojem. Nejlépe si jej zažijete v přírodě (viz příklad procházky lesem), ale také při hře s dětmi nebo tvůrčí činnosti, která vás pohltí. Je to ten moment, kdy pro vás nic jiného neexistuje než les, hra nebo tvorba. Poté si uvědomíte, že jste nevnímali čas ani vaše starosti, jen jste byli plně ponořeni do dané chvíle nebo činnosti. A to je vědomé bytí. **Vědomá pozornost vás na chvíli zastaví a je to skvělá prevence proti rutině, stresu nebo syndromu vyhoření.**

BĚŽNÝ ŽIVOT

Hledat minirituály v běžném životě nám pomáhá aktivně přesměrovávat naši pozornost a mít mysl víc a víc pod kontrolou. Tedy místo toho, abyste si nechávali protékat mezi prsty desítky minut každý den, využijte je pro sebe a dejte jim obraz, emoci a náladu, jakou chcete. Můžete začít už jednou minutou hned po probuzení.

1) PROBUZENÍ

Slogan: „**Ráno dělá den**“ není vůbec daleko od pravdy. Pokud se probudíte se špatnou náladou a přejete si, aby nový den už skončil, marníte tím čas i energii. Navíc se zbytečně udržujete v nelibé náladě.

Zkuste praktikovat tento ranní minirituál ihned po probuzení:

Na chvíli si představte svůj den a činnosti, na které se těšíte nebo vám nevadí. Minutku si prožijte ten příjemný pocit z nich. Pak si představte ty méně sympatické a nechte trochu toho příjemného pocitu přejít i do nich. Možná se vám bude méně svírat žaludek a vaše nálada se zlepší. Tím měníte svůj postoj k novému dni a uvidíte, že prožijete mnohem příjemnější den. Jednoduše si ho „naprogramujte“ během pár minut už ráno.

Mimochodem, takovým pravidelným minirituálem, který trvá doslova pár minut, si váš mozek časem zvykne probouzet se čiperný a v dobré náladě. Začnou se v něm tvořit nová spojení, která budou mít od vás jasné zadání, naprogramovat si příjemnější den. To je časově nenáročný nástroj, který můžete praktikovat i kdykoliv přes den, když si vyšetříte pár minut v soukromí. **Vědomá pozornost, pozitivní obraz v mysli a pozitivní emoční prožitek.** To je váš nový minirituál na každé ráno, ke kterému se můžete kdykoli vrátit, když se nebudete cítit dobře nebo pocítíte negativní energii.

*To jsou příklady afirmací, které můžete použít jako kotvu v každodenních rituálech, ke kterým se vrátíte vždy, když se necítíte dobře, jste rozladění nebo máte pocit, že se nic nedaří. **Zvolte si takovou afirmaci, která zaujme vaši pozornost, vytvoří pozitivní obraz v mysli a cítíte se s ní vždy lépe.** Po čase se může vaše afirmace změnit, je to přirozené, protože ve vašem mozku se vytvářejí nové spoje a původní afirmace již není zapotřebí.*

Tipy na ranní afirmace:

- V mé současné realitě jsem zdravá, šťastná a mám vše co chci.
- Jsem nabitý pozitivní energií, kterou celý den šířím dál.
- Všechny mé dnešní cíle jsou dosažitelné.
- Tento týden se soustředím na to, co mi dělá radost a co mě naplňuje.
- Vstupuji do nového týdne s láskou, radostí a čistou myslí. Jsem plný energie a nadšení.
- Jsem vděčný za vše, co mám.

Jak správně sestavovat vaše afirmace si můžete přečíst v našem prvním e-booku **Jak si správně přát**

2) BĚŽNÉ ČINNOSTI

Běžné činnosti jsou také vhodné a poměrně snadnou příležitostí, jak provádět své minirituály.

Například během čištění zubů si můžete opakovat svou aktuální afirmaci, nebo cvičit vědomou pozornost tady a teď. Vnímat, které části těla se čištění zubů účastní, které svaly jsou aktivní a ostatní vědomě povolit. Zaměřit se na svou mysl, v jakém je stavu. Je nervózní, že ji čištění zubů zdržuje? Máte tendenci při tom dělat další věci? Zastavte ten kolotoč ranních úkolů a ty 2 minuty věnujte pouze čištění zubů a soustředění se na to hezké, co vás čeká, jak by mohlo dobře dopadnout to méně příjemné nebo na to, jak jste spokojení a je vám na světě příjemně.

Tip od nás:

Stejný minirituál si můžete vytvořit například při vaření. Místo, aby to byla rutinní činnost nebo „nutné zlo“, věnujte konkrétní čas plně přípravě jídla s tím, abyste si všichni dobře pochutnali a jídlo vám dodalo potřebné živiny. Plně si uvědomujte přípravu ingrediencí, jejich vaření, smíchání i finální proměnu v pokrm, který vám má dodat jen to dobré.

Navíc je to také ideální čas pro opakování vaší oblíbené afirmace!

Stejně tak při čekání na autobus nebo na známého. Místo, abyste si řekli: „Ach jo, autobus jede až za 5 minut,“ a začali scrollovat ve vašem mobilu, zkuste si opakovat vaši afirmaci, myslet na váš sen a věnovat těch 5 minut vizualizaci věcí, které chcete posilovat. Když nevíte, co byste zrovna afirmovali, představujete si, jak si přejete se cítit, jaké činnosti vás baví, co ve vás vzbudí radost. Tvořte v mysli obrazy a příběhy, na které se chcete dívat a kterých chcete být součástí. Čekání na autobus se promění v 5 minut intenzivní práce na vlastním štěstí. Pak už jen dávejte pozor, jaké příležitosti vás k vašim cílům dovedou, protože ony se objeví.



Afirmace

.....
*Miluji svou
rodinu a rodina
miluje mě*
.....

Afirmace

.....
*Miluji svoje tělo,
jsem zdravá
a šťastná*
.....

Dalším příkladem může být jakýkoliv sport, při kterém se plně soustředíte na danou činnost od momentu, kdy si obléknete sportovní oblečení až do momentu, kdy ho sundáte a jdete do sprchy. Čas mezi tím je jen váš, můžete vnímat jen své tělo nebo například při běhu najít, podobně jako při chůzi, svůj rytmus a provádět meditaci pohybem. Stejně tak cvičení ve fitness centru můžete proměnit v minirituál a přes tělesný prožitek se zbavit nepodstatných myšlenek a pročistit svou mysl. Navíc abyste dosáhli lepších výsledků, můžete pro říkávat tuto konkrétní afirmaci: Miluji svoje tělo, jsem zdravá a šťastná.

Další činnosti, vhodné k minirituálům: uklízení, práce na zahradě, vyšívání, kreativní činnosti (malování, výroba šperků...), oprava auta, nábytku, práce v dílně atd. Hledejte to, co vám dělá radost!

Afirmace

.....
*Jsem tvůrcem svého
života a vím, že jsem
na správné cestě*
.....

3) PROCHÁZKA

Podobně jako vůně nyní vnímejte své **pocity** během procházky, jak jsme zmínili v úvodu e-booku. Jak se cítíte a jaké myšlenky vás napadají? Jak na vás příroda působí? Jak vnímáte stromy, trávu, nebe? Co kolem sebe vidíte? Vnímáte přítomnost nějakých zvířátek? Možná budete mít chuť projít se kousek bosí, udělejte to a vnímejte i svá chodidla a vše, čeho se dotýkáte. Jaká atmosféra je kolem vás? Stejně tak můžete vnímat atmosféru velkoměsta nebo klidné návsi.

Vědomou pozornost můžete trénovat kdykoliv a kdekoliv a udělat si z toho minirituál. Proč? Protože tyhle chvíle můžete využít například pro záměr vlastní regenerace, „dobití baterek“, uvolnění mysli a její vyčištění, odstranění napětí a naplnění se pohodou a klidem. Takhle zrelaxovaná a klidná mysl dokáže udělat překrásný den a vy se cítíte šťastní. Co si v tu chvíli přejete a na co myslíte, to má velkou sílu, protože do toho v tom okamžiku dáváte i své srdce a svou touhu. Spojujete se s intuicí a jakýmsi vnitřním vedením a mohou vás napadat úžasné myšlenky, které je dobré si zapsat. I kdybyste si stokrát mysleli, že si je zapamatujete, napište si je do vašeho zápisníku nebo do poznámek v mobilu.

Jak trénovat vědomou pozornost?

Ať jste kdekoliv, zaměřte mysl a pozornost na to, jak se nyní cítíte. Jak se cítí vaše tělo a jak je na tom vaše mysl. Vnímejte své okolí, uvědomujte si, kde jste a zároveň zklidňujte své myšlenky a uvolňujte napětí v těle, pokud nějaké cítíte. Myšlenky a emoce nechte, ať plynou, ale pozornost jim nevěnujte. Nehodnoťte je a nevímejte si jich. Nechte je jen být. Soustřeďte se na nádech a výdech a směřujte k přirozenému a klidnému dechu. Až se dostanete do bodu, kdy se cítíte přirozeně a lehce, můžete začít s pohybem (procházka, jakákoliv činnost). Během činnosti se navracejte k původnímu pocitu klidu a lehkosti vždy, když cítíte, že jste se dostali mimo svůj příjemný střed a harmonii a váš dech se neadekvátně zrychlil.



4) VEČER

Večer je také ideální příležitostí pro minirituál. Nevadí, že bude trvat jen minutku nebo pět. Důležité je, abyste si ve večerních činnostech našli prostor pro minirituál a vytvořili si tak příležitost věnovat čas tomu na co rádi myslíte.

Ať už usínáte v obětí se svým partnerem, jako sardinky s vašimi ratolestmi v posteli nebo sami, vždy využijte prostor před usnutím k vašemu minirituálu.

Pokud věnujete chvíli před spaním představě ideální varianty vašeho života nebo záměru, za týden máte minimálně 7 minut, které jste soustředěně věnovali jednomu cíli, a zároveň pravidelně směřujete pozornost k tomu, co chcete.

Vytváříte ideální prostředí pro plnění přání.

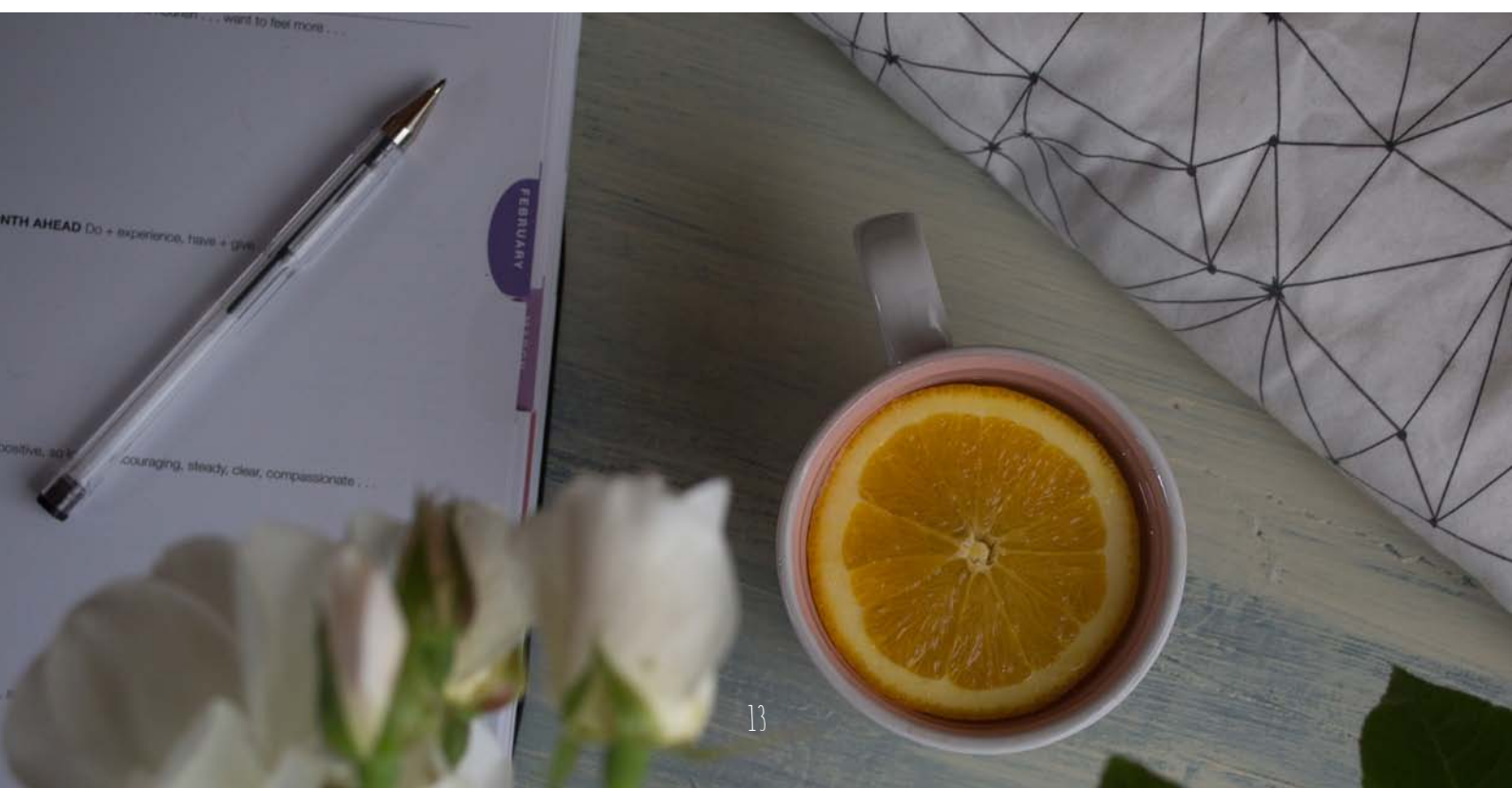
Může se stát, že někdy padnete do postele „jako špalek“ a na minirituál ani nepomyšlíte. Nevadí, respektujte to. Pamatujte, žádná křeč, žádné napětí, jen lehkost a příjemné pocity. Ne však lenost, na to pozor. Nezapomeňte, že „náboj“ nebo, chcete-li energie, se kterou věci děláme, ta se do nich promítá a ta se nám i vrací v podobě výsledku.

Možná někdy nebudete mít náladu na psaní, tak si udělejte svůj „kosmetický“ minirituál, kdy o sebe budete pečovat a procítíte tu lásku k sobě a péči, kterou si dáváte s každou činností, která do minirituálu patří.

Nebo si otevřete vaši oblíbenou knihu, vnímejte ten příjemný pocit, kdy po celém dni máte trochu klidu a můžete se pohodlně natáhnout v posteli. Jen si to uvědomte a zkuste být vděční za vše, co vám den přinesl.

Tip od nás:

Začněte si psát deník, kam si budete zapisovat všechny vaše myšlenky, pocity nebo přání. Vytvořte si z toho svůj vlastní každodenní rituál, který vám zabere tolik času, kolik jen vy sami potřebujete. Z vašeho deníku se stane takový malý osobní průvodce toho, co si ve svém životě přejete a kam chcete, aby se váš život ubíral. Můžete si zapisovat skutečně všechno, co se vám honí hlavou a sledovat, na co nejčastěji myslíte. Zachytit myšlenky, které se vám honí hlavou, na papír a po týdnu si je přečíst, může být velmi poučné. A věřte, že to je skvělá osobní terapie!



4) DOVOLENÁ

Možná vás překvapí, že čas dovolené je vhodný pro vaše minirituály. Mysl je uvolněná a my čerpáme energii a regenerujeme své síly. Na dovolenou se přeci všichni těšíme a sami sebe nastavujeme na moment, kdy „vypneme“. Tady vidíte, jak to krásně funguje a je to opravdu o nastavení naší mysli.

V tuto chvíli dobře reagujeme na afirmace i pozitivní tvrzení, která si chceme osvojit. Naše mysl je připravená, uvolněná a naladěná. Proto i na dovolené nevynechejte chvíli po probuzení a před spaním k opakování si své afirmace nebo dechového cvičení. Během volných dnů můžete přemýšlet nad tím, kam vás to táhne, co chcete v životě mít a co opustit, zapisovat si semínka vašich nápadů nebo jen vnímat své pocity a vůně kolem sebe. Můžete si také udělat malý a krátký rituál a nechat odejít vše, co už vám neslouží, abyste domů přijeli svěží a zbavili se zbytečné zátěže.

OSMI KROKOVÝ MINIRITUÁL OČISTY

1. Najděte si klidné, příjemné místo, kde vás nikdo nebude rušit.
2. Posadte se tak, aby vaše záda byla vzpřímená. Můžete se i opřít. Zavřete oči a proveďte pár nádechů a výdechů, abyste se zklidnili a soustředili.
3. V mysli si vytvořte představu prázdného papíru, na který nyní píšete vše, co vás trápí, čeho se chcete zbavit a co vás omezuje. Nemusíte detailně vidět každé písmenko, ale uvědomte si vždy přesně, co chcete, aby odešlo.
4. Podívejte se na papír v mysli tak, abyste si uvědomili, že je na něm vše, čeho se opravdu chcete zbavit.
5. Představte si, jak napsané věci a vše negativní, co je s nimi spojeno, odchází. Celý list papíru spalujete plamenem, který jste v mysli vytvořili, až z něj zbude jen popel, který vítr rozmetá až nezbude nic.
6. Prociťte pocit lehkosti a svobodu. Vnímejte prostor, který se uvolnil, pro to, co v životě chcete.
7. Ještě chvíli se nechte hýčkat příjemným pocitem z opuštění zátěže a lehkosti.
8. Rituál je dokončen.

Pokud dáváte přednost vedené meditaci, můžete využít některou meditaci z našeho YouTube kanálu ZDE.

Jak dlouho bude váš rituál trvat a co k němu podle citu nebo vašich znalostí použijete dál, necháme jen na vás. Nezapomeňte, že trénujete vědomou pozornost a využívání toho, co máte kolem sebe. U moře můžete využít sílu odlivu, moře samotného, nebo západ slunce, na louce metaforicky poprosit sluneční žár, ať vám pomůže, nebo si najít kámen, který představuje veškerou tíhu a odložit jej na určené místo. Je to čistě na vás a na prostředí, kde budete.

4) ZAMĚSTNÁNÍ

Ať už je vaše zaměstnání jakékoliv, vždy je dobré najít si nějaké pozitivní minirituály. Například odpolední káva je vhodná k doplnění energie nebo chvíli relaxace. Využijte aroma kávy a jeho plnost stejně, jako chuť tohoto nápoje. Zavřete si na chvíli oči a nechte příjemné pocity prostoupit celou vaší bytostí. Přeladte svou mysl do klidu a pohody, až se vám na rtech objeví bezděčný úsměv, máte hotovo.

Meditace chůzí na cestě z práce nebo jízda na kole do práce jsou také dobré momenty na relaxaci a tzv. „vyčištění hlavy“. Hledejte ve svém pracovním dni možnosti, kdy se můžete aspoň na pár minut zastavit, protáhnout nebo poděkovat za vše, co v životě máte. Hlavní je přepnout v mysli z modu autopilota běžného dne do modu pohody, radosti a štěstí. Využijte i vaši kotvu v podobě afirmace nebo příjemnou představu v mysli.

Afirmace

.....
*Vše, co se mi
v životě děje, je pro
moje dobro*
.....



Tip na rituál vděčnosti:

Naladění na klid a svůj dech provedte stejně, jako u vědomé pozornosti. Zavřete oči a představte si vše, za co jste vděční. Mohou to být úplné maličkosti jako dobrý zákusek po obědě, úsměv náhodného kolemjdoucího, klidný den nebo štěstí, že jste stihli své děti vyzvednout včas. Až po velké věci jako milovaného partnera, rodinu, bydlení a přátelé. Hlavní je cítit opravdovou vděčnost a štěstí. Je dobré tento rituál provádět několikrát v týdnu delší dobu a nerušeně (asi 10 minut). Nacházejte během dne drobné věci, za které můžete být vděční a vnímejte pocity štěstí během těchto okamžiků. Opět se tím naučíte vnímat to, co už v životě máte a dělá vám radost.

Často se stává, že při praktikování tohoto rituálu si uvědomíme, kolik věcí a lidí jsme brali jako samozřejmost a že náš život je mnohem bohatší a šťastnější, než jsme si mysleli. To nás motivuje k dalšímu seberozvoji.

Zamyslete se, kterou minutu svého dne můžete věnovat vděčnosti za vše, co už máte (nebo i víc 😊) a vyjmenujte si to. Náš mozek se tím učí přepínat z jedné činnosti na druhou a neupadá do povězné rutiny, která může vést až k vyhoření nebo pocitům deziluze. Pokud se vám nedaří být upřímně vděčný aspoň za 3 věci ve vašem životě, je dobré co nejdříve začít hledat minirituály ve vašem životě a pracovat s vaší pozorností. Pravděpodobně věnujete příliš energie myšlenkám, které vám neprospívají.

Afirmace vděčnosti

.....
*Přijímám svou minulost
s vděčností a láskou,
přijímám sám sebe i se
svou minulostí, ať se stalo
cokoliv. Přijímám nyní sebe
a svou současnost, protože
nyní jsem člověk, kterým
mám být.*
.....

IV.


VÁŠ OSOBNÍ PROSTOR

Dosud jsme vám představili návody a tipy, jak mohou minirituály fungovat a kde je můžete v životě hledat. Nyní je čas, abyste si našli své vlastní. Každý z nás je originál a má svůj unikátní život a v něm unikátní příležitosti na své minirituály.

Takové minirituály slouží pouze vám a můžete jejich čas i protáhnout. Záleží na vašem času, potřebách a možnostech. V každém případě se držte jednoduchosti a pocitu radosti. Dále vědomé pozornosti, pozitivního obrazu v mysli a pozitivního emočního prožitku. K ničemu se nemusíte „zavazovat“ nebo „upisovat“, když cítíte, že vám to působí stres.

Naše **osobní nastavení** je totiž rozhodující a určuje, kolik a jakou energii do rituálu vložíme. Proto klidně začněte s doporučenými rituály a postupně si najděte vlastní. Buďte kreativní a hledejte smysl v běžných činnostech až možná narazíte na moment, který je pro vás takový minirituál a vzbuzuje ve vás klid, bezpečí i radost. Zkuste k těmto činnostem připojit i aktuální afirmaci nebo jakoukoliv vaší osobní mantru, která vám pomáhá směřovat pozornost a energii k tomu, co chcete. Nezapomínejte, že záměrná pozornost má mnohonásobně vyšší sílu než ta roztráštěná.

Naučte se využívat přirozený rytmus života a přírody. Nezapomínejte na měsíční cyklus (novolunní a úplněk), hledejte inspiraci v přírodě a ve věcech kolem vás. Skrze rituály se můžete spojit například se svým vnitřním dítětem, svým vlastním já a porozumíte vlastním potřebám, přáním nebo myšlenkám. Vnímejte to, jak se cítíte. Čas, který věnujete sami sobě, je ta nejlepší investice! Na to nikdy nezapomínejte.



.....
*Vy jste tvůrcem
svého života
a osudu*
.....

Jaká je naše rada pro vaše osobní rituály?

Najděte je v sobě. Najděte je tím, že pozorujete sami sebe, vaše emoce a pocity. Postupně zmenšujte podíl toho nepříjemného, a naopak víc se věnujte tomu příjemnému nebo neutrálnímu. Nejde o to změnit veškeré činnosti, ale váš **postoj** k nim.



Řečeno s trochou nadsázky, **buďte sami sobě každý den Buddhou a zenovým mistrem a najděte si aspoň jeden moment na svůj minirituál provedený s radostí v mysli a touhou v srdci.** A pokud byste hledali inspiraci i pro větší rituály nebo řízené meditace, podívejte se na náš YouTube kanál, kde najdete videa, která pro vás natočila Marina, lektorka kurzu Jak změnit přání v realitu.

Pokud máte otázky nebo cokoli na vašem srdci, co byste nám rádi sdělili, určitě nám napište na náš e-mail info@skolapp.cz.

Jsme tady pro vás!

Marina, Lucie, Katka, Terka a lektori Školy plnění přání



Sledujte nás na našich stránkách www.skolaplneniprani.cz nebo na **FB** a **Instagramu**!



Adresa:

Škola plnění přání

Hálkova 2, 120 00 Praha 2

IČ: 01969781

www.skolaplneniprani.cz



info@skolapp.cz



+420 731 838 278



#skolaplneniprani



@skolaplneniprani