

5MINUTOVÝ KOUČ/ ONLINE KLUB ZPP

PRACOVNÍ LIST

Kouč Pavla Heřmanovská



KLÍČ KE KLIDU NA DUŠI: ŽIJTE V PŘÍTOMNOSTI

Cvičení pro dosažení vyššího stupně vědomí a přítomnosti v tady a teď.

Následujte následující kroky:

1. Přerušte tok svých myšlenek tím, že na sebe **v duchu hlasitě promluvíte**. Díky tomu se začnete věnovat přítomnému okamžiku.
2. Soustředte se na příštích pět nádechů a výdechů. Říkejte si v duchu: **Nádech. Výdech**
3. **Napište si, co právě děláte.** Buďte konkrétní a věnujte pozornost podrobnostem. *Např. Sedím na židli u počítače a vytvářím pracovní list pro členy mého klubu. Právě ho dokončuji.*

Řekněte si to, co právě děláte nahlas nebo v duchu.

4. Odpovězte si:

Kdo je se mnou?

Jaké zvuky slyším?

Jaké vůně čichám?

Co vidím kolem sebe?

Prostor pro váš vlastní náhled, reakce a uvědomění:

Co jste si díky této lekci uvědomili? Čím pro vás byla přínosná?

Gratuluji vám k dokončení pracovního listu. Jen tak dál!

2021 © Pavla Heřmanovská