

MBSR

Program na snižování stresu pomocí všímavosti



Pracovní listy pro účastníky

„Nemůžeš zastavit vlny, ale můžeš se naučit surfovat.“

Jon Kabat-Zinn

MBSR manuál domácích cvičení

Pracovní list I.

Domácí cvičení po prvním setkání

- Bodyscan minimálně šestkrát v tomto týdnu
- Cvičení Devět bodů
- Jedno všímavé jídlo

Domácí cvičení po druhém setkání

- Bodyscan minimálně šestkrát v tomto týdnu
- Kalendář příjemných událostí – zápis jedné události za den
- Meditace vsedě, koncentrace na dech, 10-15 minut za den
- Neformální praxe všímavosti během dne: umývání nádobí, nakupování, jídlo, čištění zubů aj.

Domácí cvičení po třetím setkání

- Střídejte bodyscan a všímavou jógu obden, minimálně šestkrát v tomto týdnu
- Meditace vsedě, uvědomování si dechu, 10-15 minut za den
- Kalendář nepříjemných událostí – zápis jedné události za den
- Všímání si přepínání na autopilota a okolností, za kterých nastává

Domácí cvičení po čtvrtém setkání

- Střídejte bodyscan a všímavou jógu obden, minimálně šestkrát v tomto týdnu
- Meditace vsedě, uvědomování si dechu, uvědomování si těla, 20 minut za den
- Všímání si pocitů zablokování, zasažení, otupění nebo vypnutí v momentě, kdy nastávají

Domácí cvičení po pátém setkání

- Střídejte meditaci v sedě s cvičením bodyscan nebo všímavé jógy každý den
- Kalendář obtíží v komunikaci – zápis jedné události za den. Všímavost ke komunikaci s ostatními
- Zkuste vnést všímavost do okamžiků reaktivity a zkoumat možnosti reagování s všímavostí, volností a kreativitou, jak ve formální meditační praxi, tak ve všedním životě. Postupně zpomalovat a volit rozhodování s větší mírou uvědomování

Domácí cvičení po šestém setkání

- Střídejte meditaci v sedě s cvičením bodyscan nebo všímavé jógy každý den
- Uvědomování si vztahu mezi jedením/konzumem a všímavostí
- Příprava na celodenní tiché ústraní (příprava vegetariánské svačiny)

Domácí cvičení po sedmém setkání

- Pracujte tento týden bez nahrávek
- Meditace v sedě, všímavá jóga, meditace v chůzi, a/nebo bodyscan každý den 45 minut
- Integrace neformální cvičení všímavosti do každodenního života

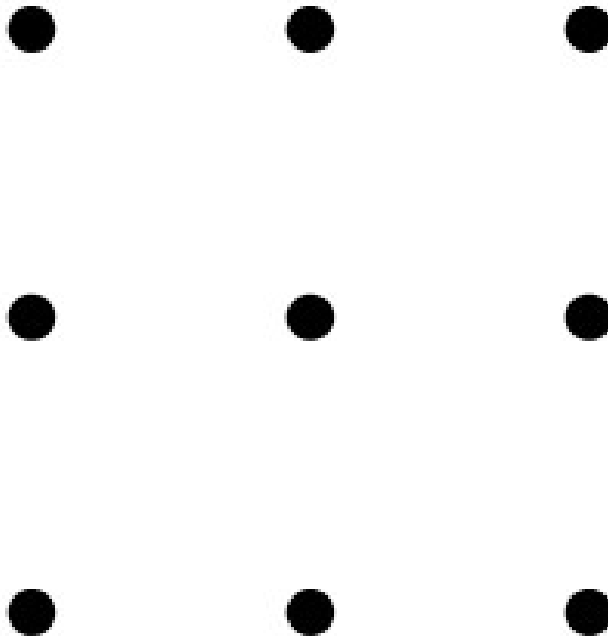
Domácí cvičení po osmém setkání

- Přizpůsobte si formu praxe sami sobě, ať je jakákoliv

Devět bodů

Pracovní list II.

Spojte všech devět bodů rovnými čarami - bez přerušení a bez opakování čáry ve stejném místě. Čáry se mohou křížit.



Deník příjemných událostí

Pracovní list III.

DENÍK příjemných událostí					
	O jakou příjemnou událost se jednalo?	Byli jste si vědomi příjemných pocitů, v průběhu té události?	Co jste cítili v těle během této události? Popište podrobně počitky, které jste zaznamenali.	Jaké nálady, pocity a myšlenky jste zachytili během události?	Jaké myšlenky vás napadají teď, když o události píšete?
PONDĚLÍ					
ÚTERÝ					
STŘEDA					

DENÍK příjemných událostí					
	O jakou příjemnou událost se jednalo?	Byli jste si vědomi příjemných pocitů, v průběhu té události?	Co jste cítili v těle během této události? Popište podrobně počitky, které jste zaznamenali.	Jaké nálady, pocity a myšlenky jste zachytili během události?	Jaké myšlenky vás napadají teď, když o události píšete?
ČTVRTEK					
PÁTEK					
SOBOTA					
NEDĚLE					

Deník nepříjemných událostí

Pracovní list IV.

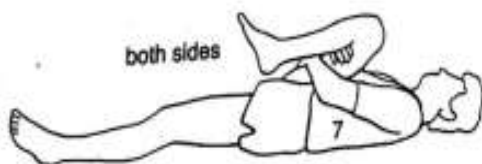
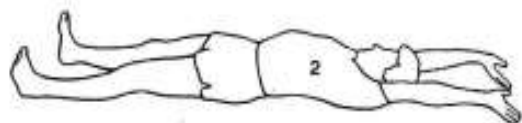
DENÍK nepříjemných událostí					
	O jakou nepříjemnou událost se jednalo?	Byli jste si vědomi nepříjemných pocitů, v průběhu té události?	Co jste cítili v těle během této události? Popište podrobně počitky, které jste zaznamenali.	Jaké nálady, pocity a myšlenky jste zachytili během události?	Jaké myšlenky vás napadají teď, když o události píšete?
PONDĚLÍ					
ÚTERÝ					
STŘEDA					

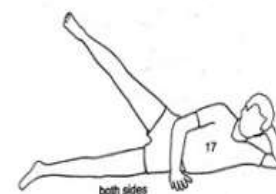
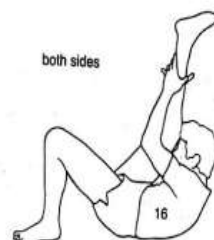
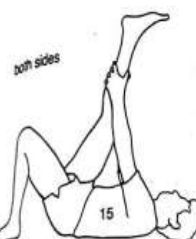
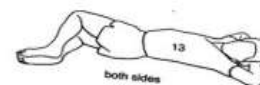
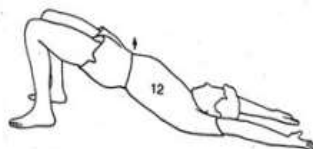
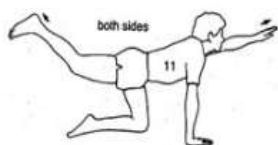
DENÍK nepříjemných událostí

	O jakou nepříjemnou událost se jednalo?	Byli jste si vědomi nepříjemných pocitů, v průběhu té události?	Co jste cítili v těle během této události? Popište podrobně počitky, které jste zaznamenali.	Jaké nálady, pocity a myšlenky jste zachytili během události?	Jaké myšlenky vás napadají teď, když o události píšete?
ČTVRTEK					
PÁTEK					
SOBOTA					
NEDĚLE					

Všímavá jóga vleže

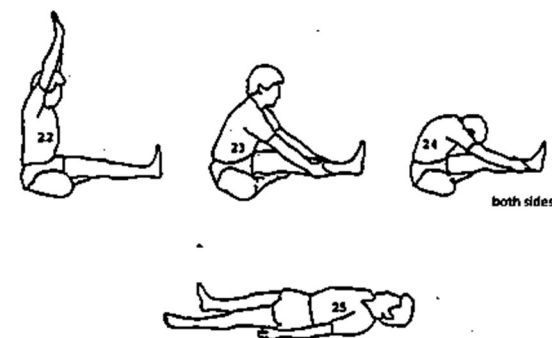
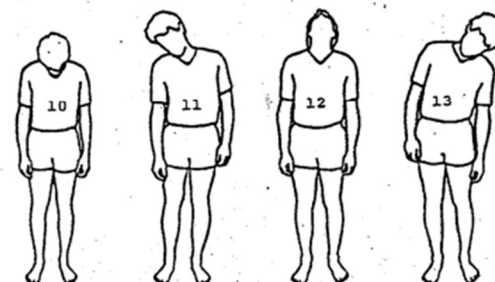
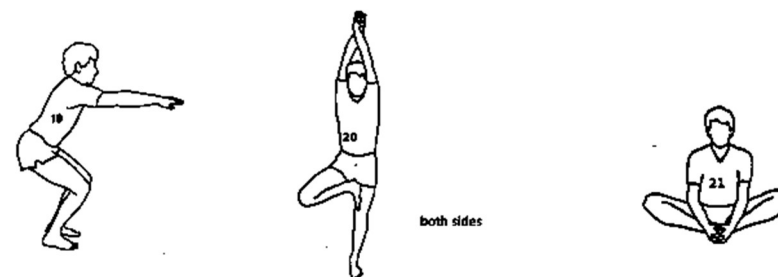
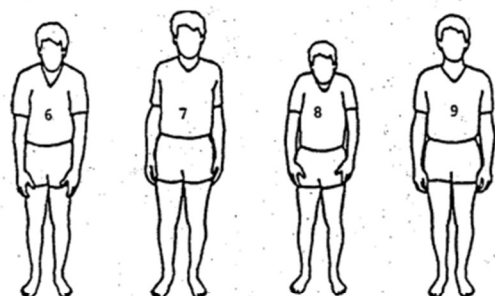
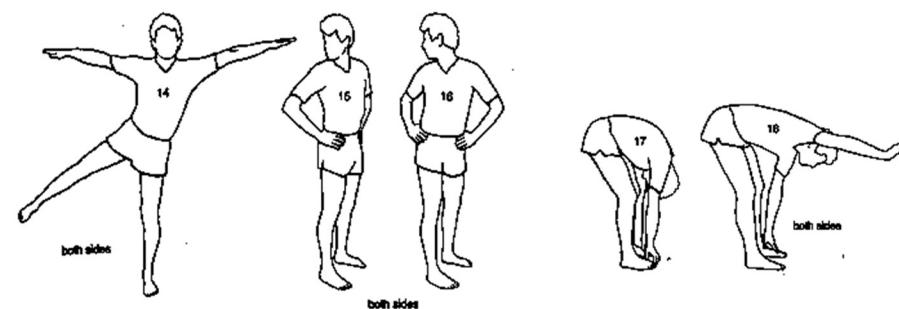
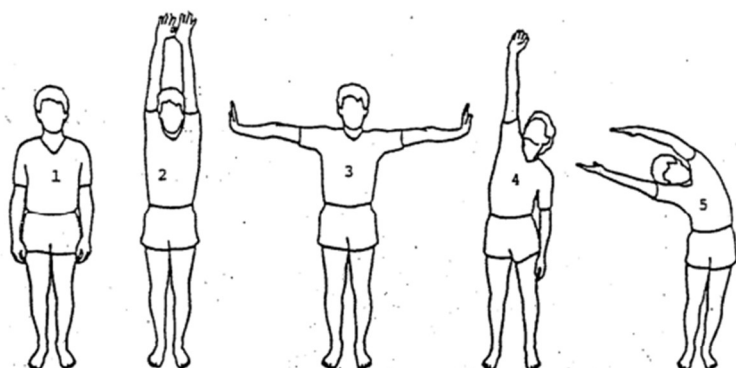
Pracovní list V.





Všímavá jóga ve stoje

Pracovní list VI.



Deník složitých komunikačních situací

Pracovní list VII.

DENÍK složitých komunikačních situací					
	Popište krátce situaci; S kým? O čem?	Jak došlo k potížím v komunikaci?	Co jste skutečně chtěli od toho druhého nebo od situace? A co jste vlastně dostali?	Co chtěl ten druhý? A co dostal?	Jak jste se cítili během té komunikace a po ní?
PONDĚLÍ					
ÚTERÝ					
STŘEDA					

DENÍK složitých komunikačních situací					
	Popište krátce situaci; S kým? O čem?	Jak došlo k potížím v komunikaci?	Co jste skutečně chtěli od toho druhého nebo od situace? A co jste vlastně dostali?	Co chtěl ten druhý? A co dostal?	Jak jste se cítili během té komunikace a po ní?
ČTVRTEK					
PÁTEK					
SOBOTA					
NEDĚLE					

