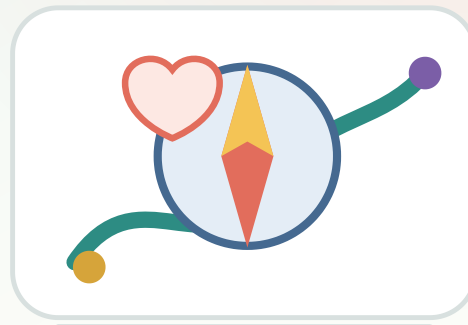


Strach bez boje

Krátké připomínky z videa: jak pracovat se strachem, aniž bychom ho krmili odporem.

Hlavní tón

Strach se zmenšuje, když ho nepotlačujeme, ale setkáme se s ním se zvědavostí, laskavostí a trochou humoru.



Hlavní poselství videa

1

Strach jako nástroj kontroly

Společnost, autority i vlastní ego ho používají, aby nás držely „v bezpečí“. Často nás ale spíš omezí.

2

Strach vzniká z neznámého

Když nevíme, co přijde, mysl začne vytvářet příběhy. Ty bývají horší než realita.

3

Laskavost rozpouští strach

Když se k sobě chováme jemně, strach ztrácí sílu a přestává se stupňovat.

4

Přijetí místo boje

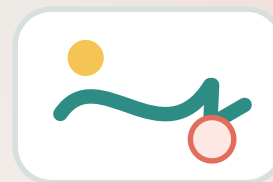
Boj proti strachu ho posiluje. Přijetí vytváří prostor, ve kterém může zeslábnout.

5

Humor jako lék

Smích uvolňuje napětí a pomáhá vidět věci jasněji. Když se strachu zasmějeme, ztrácí vládu.

1-3: Přiblížit se, uvolnit tělo, změkčit tón



První část praxe míří na samotný okamžik, kdy se strach objeví. Nejde o výkon, ale o jemné přesměrování pozornosti.



1 / ZVĚDAVOST MÍSTO ODPORU

Když přijde strach, zkus se ptát.

Místo „Nechci to cítit“ se podívej blíže. Zvědavost vypíná paniku, protože z pozice obrany přecházíš do pozice pozorovatele.

„Hmm... zajímavé. Jak přesně to cítím?“



2 / UVOLNĚNÍ TĚLA

Strach je tělesný stav.

Ajahn Brahm doporučuje dát mozku tělem signál: „Jsme v bezpečí.“ Začni malými fyzickými kroky.

● uvolnit ramena

● zpomalit dech

● povolit břicho

● jemně se usmát



3 / LASKAVOST K SOBĚ

Kritika přilévá strachu energii.

Místo „Proč se bojím?“ použij větu, která nervový systém nehoní do dalšího boje.

„Je v pořádku, že se bojím.“

4-6: Vrátit se sem, odlehčit to, přestat krmit příběh



Další techniky pracují s tím, kam se mysl rozběhne: do budoucnosti, do dramatu a do příběhů, které nemusí být skutečné.



4 / PŘÍTOMNOST MÍSTO SCÉNÁŘŮ

Strach žije v budoucnosti.

Přítomnost je vždy snesitelná. Vrať pozornost k jedné konkrétní věci, která je právě teď tady.

jeden zvuk

jeden dotek

jeden nádech



5 / HUMOR A NADSÁZKA

Smích uvolňuje napětí.

Zkus si strach představit jako karikaturu. Když se mu dokážeš zasmát, už tě nemůže ovládat stejným způsobem.

„Když se dokážeš zasmát svému strachu, už tě nemůže ovládat.“



6 / PŘÍBĚHY O STRACHU

Strach se často skládá z příběhu.

Ve videu zaznívají různé typy strachů. Každý z nich sílí, když mu mysl stále dodává další scénáře.

strach z hadů

fyzický diskomfort

kritika

šťěstí

Když příběh přestaneš krmit, strach mizí.

Strach není problém.

Problém je odpor k tomu, že strach cítíme. Když mu dovolíme existovat bez boje, začne se rozpouštět.

Když dovolíme strachu existovat, aniž bychom s ním bojovali, rozplyne se.

Přijetí není rezignace. Je to přestat přidávat druhou vrstvu utrpení: kritiku, paniku a vnitřní zápas.



Mini praxe na jednu minutu

Krátká připomínka k vytisknutí, zvýraznění nebo položení na stůl.

1

Všimni si

„Aha, je tu strach.“

2

Uvolni tělo

Ramena, dech, břicho,
úsměv.

3

Dovol tomu být

Bez boje a bez kritiky.

4

Vrať se sem

Zvuk, dotek nebo
jeden nádech.

