

1. Tady a teď:

Kdykoli vás myšlenky vtáhnout do minulosti či budoucnosti, povšimněte si, kam až se vaše mysl dokázala zatoulat a svou pozornost přitáhněte zase zpátky k přítomné chvíli, zaměřte se na něco, co vás ukotví - jako například dech, specifickou část vašeho těla nebo zvuky.

2. Nehodnoťte:

Věnujte pozornost myšlenkám a hodnocením, které vaše mysl obvykle vytváří. Nesnažte se zastavit nebo jim bránit, pouze je ze zvědavosti pozorujte. Mysl je totiž jako štítkovač.

3. Buďte trpěliví:

Mějte trpělivost se způsobem, jakým se bude vaše zkušenost se všímavostí vyvíjet. Trpělivost neztrácejte nikdy, ani když se cítit nepříjemně a vaše mysl by se už už chtěla přenést do okamžiku dalšího. Mějte trpělivost s toulavou povahou své mysli. Přistupujte k ní jako ke štěněti které se učí sednout na povel.

4. Buďte k sobě laskaví:

Buďte milí a chovejte se k sobě laskavě. Mindfulness nám umožňuje rozpoznat některé bolestné myšlenky a emoce a postavit se k nim zpříma. V takových chvílích nám pomůže zaujmout soucitný přístup k sobě samým – chovejte se stejně vřele a laskavě, jako byste se zachovali k příteli, který se ocitl v náročné situaci.

5. Mysl začátečníka:

Někdy má mysl za to, že už viděla vše, co je k vidění, a už ví vše, co vědět potřebuje. Nazýváme jí všeznalá mysl. Snažte se vracet ke každému cvičení a praktikování i ke každému okamžiku s novým pocitem zvědavosti a buďte otevření objevu. Teprve tehdy se začnou dít opravdová překvapení a kouzla.

6. Důvěřujte:

Důvěřujte svému rozumu a intuici. Což neznamená důvěřovat vždycky svým myšlenkám. Díky mindfulness uvidíte, že ty myšlenky přicházejí, odcházejí a mění se.

7. Neusilujte:

Někdy se rozhodneme pro mindfulness ve víře, že to vyřeší naše problémy nebo se díky ní změníme k lepšímu. To touha chtít, aby věci byly jinak, se může stát překážkou v opravdovém prožívání mindfulness. Praktikování všímavosti netkví v tom, že jsme někde jinde nebo jsme jiný, ale spíš v tom, že prožíváme to, co je teď, a že to přijímáme.

8. Přijetí:

Přijměte fakt, že v každém okamžiku jsou věci takové, jaké jsou. To neznamená, že se nezmění nebo že by se změnit nedaly.

Bolest x odpor = utrpení.

Bolest = bolest.

9. Nelpěte:

Cvičte se v tom nechávat věci být, místo aby jste lpěli na nápadech, myšlenkách, kontrole nebo na tom, aby se věci děly určitým způsobem. Všimněte si, jaké máte pocity v těle, když na něčem lpíte, a když naproti tomu necháváte věci být.

10. Zavažte se:

Mindfulness je praxe, není to jen meditace. Mindfulness se může stát součástí všech oblastí našeho života. Zavažte se k tomu, že budete jak medítovat, tak praktikovat mindfulness co by způsob života/bytí.

Ráda budu Tvou mindfulness průvodkyní a ukážu Ti cestu, která vede ke Tvé plné autenticitě. Právě tam je ukrytá Tvá vnitřní síla v plné parádě.

Věřím Ti!

S láskou, Tereza