

Cvičenie: Jeden deň v budúcnosti

Cieľ:

Využiť imagináciu na vytvorenie viac alebo menej konkrétnych obrazov budúcnosti

Pomôcky: papier a pero

Forma: progresívna relaxácia (môže byť navodená rozličnými spôsobmi + vedená meditácia)

Postup:

Predstav si, že podnikneš cestu časom a priestorom na miesto v budúcnosti. Na miesto, kde sa tvoje schopnosti, tvoje priania a potreby sveta optimálne dopĺňajú. Na miesto, na ktorom si potrebný práve pre to, kým si. Na miesto, na ktorom sa cítiš dobre a môžeš rásť. Na miesto, na ktorom môžeš robiť zmysluplnú činnosť.

Predstav si, že takéto miesto existuje. Teraz na ňom prežiješ jeden deň.

Predstav si, ako sa na tomto mieste zobudíš. Spal/a si hlboko a dobre a preto potrebuješ trošku času na úplné prebratie a sprítomnenie.

Čo ťa prebudilo? Bolo to svetlo? Bol to zvuk, vôňa, iný človek?

Kým sa pomaly prebúdzáš, obzeráš sa po miestnosti. Ako vyzerá?

Vstaneš a podídeš k oknu. Bývaš v meste alebo na vidieku? V dome alebo v byte? S inými ľuďmi alebo sám/sama?

Popri bežných ranných činnostiach (sprcha, umytie zubov atď.) sa pripravuješ na prichádzajúci deň. Raňajkuješ? Pracuješ doma alebo ideš za prácou z domu? Pracuješ sám/sama alebo s druhými? V interiéri alebo exteriéri? Ak do práce cestuješ: ideš peši, na bicykli, autom alebo vlakom?

Prejdi krok za krokom týmto ránom a vnímaj, čo vidíš, počuješ, čo voniaš a cítiš. Udalosti, činnosti a stretnutia.

Ako čas bude plynúť, bude obed. Možno niečo zješ. V súkromí alebo obchodne? V spoločnosti alebo sám/sama? Doma alebo mimo domu?

Potom krok za krokom prejdi poobedím. Vyzerá teraz tvoja práca inak ako ráno alebo robíš teraz niečo podobné či rovnaké? Vnímaj čo vidíš, počuješ, čo voniaš a cítiš. Udalosti, činnosti a stretnutia.

Po istom čase bude večer. Venuješ ho súkromiu alebo práci? Si doma alebo vonku, v spoločnosti alebo sám/sama?

Krok za krokom prejdi večerom a vnímaj, čo vidíš, počuješ, čo voniaš a cítiš. Udalosti, činnosti a stretnutia.

Večer sa skončil. Si doma a máš za sebou aj bežnú večernú hygienu (sprchu či kúpeľ, umytie zubov atď.). Ležíš v posteli a v mysli si ešte raz premietneš dnešný deň. Hlavné udalosti, čo sa ti na tomto dni páčilo a tiež ťažké momenty, veci, ktoré boli možno namáhavé.

Zhrnieš si, čo sa ti na tomto dni páčilo, u ktorých bodov si pociťoval/a radosť a kedy sa tvoje srdce najviac radovalo. Potom sa tvoje myšlienky presunú do budúcnosti a vnímaš, na ktoré veci sa v najbližšej dobe tešíš najviac, aké ešte neuskutočnené projekty na teba čakajú a aké úlohy máš pred sebou. Potom sa tvoje myšlienky presunú do minulosti. Pohľadom na čas, ktorý uplynul sa objaví v tebe spomienky. Spomínaš na chvíle, v ktorých si intenzívne pracoval/a na svojej budúcnosti. Vnímaš, ako odvtedy uplynulo toľko času a pociťuješ vďačnosť k ceste, ktorou si prešiel/la. Znovu sa na ňu pozrieš a spoznáš momenty, ktoré boli spojené so zvlášť veľkou radosťou a tiež momenty, kedy si skoro stratil/a nádej a nevedel/a, ako ďalej. Čoraz zreteľnejšie sa ti vynára obraz osoby ktorou si bol/a vtedy, keď si tak intenzívne pracoval/a na svojej budúcnosti. Získavaš pochopenie pre myšlienky a obrazy, obavy a nádeje z minulosti.

Možno budeš mať potrebu tomuto mladšiemu Ja niečo povedať. Tak mu to povedz vo viere, že tvoje mladšie Ja tú správu aj dostane.

Potom spolu s touto správou precestuješ naprieč časom a priestorom späť k momentu, v ktorom si sa začal na tomto stretnutí/kurze zaoberať takto intenzívne tvojou budúcnosťou.

Nechaj si čas celkovo sa vrátiť späť o tejto miestnosti a dôveruj tomu, že si všetko pre teba dôležité zapamätáš. Párkrát sa zhlboka nadýchni a môžeš sa aj prejsť alebo povystierať...

Možno máš ešte potrebu trocha zostať s tvojimi obrazmi či dojmami. Nechaj si čas zapísať si to alebo namaľovať alebo jednoducho nechať tie obrazy ešte trochu v sebe doznieť.

Zdroj: Thomas Diener, www.fairwork.com