

Příloha 4 CVIČENÍ NA ZPRACOVÁNÍ STRACHU

Toto cvičení si můžete udělat kdykoli cítíte strach.

Pro lepší výsledky je dobré ho provádět na klidném a nerušeném místě a předem si sepsat seznam svých strachů.

Posad'te se, nebo si lehněte s rovnými zády, a zavřete oči.

Dýchejte pomalu a zhluboka do břicha. Pak vydechněte, co nejrychleji můžete.

Opakujte pomalý nádech a co možná nejrychlejší výdech.

A ještě jednou se pomalu nadechněte a rychle vydechněte.

Nyní pokračujte v dýchání svým normálním tempem.

Prociťte své fyzické tělo od hlavy k prstům na nohách, abyste našli energii strachu.

Hledejte strach. Pokud ho nemůžete najít, přečtete si jednu po-ložku ze seznamu svých strachů a projděte si opět své tělo.

Jakmile ve svém těle najdete strach, podívejte se na něj.

Neanalyzujte ho, jen se na něj podívejte.

Dovolte mu zde být.

Dovolte mu existovat.

Dovolte mu růst a být.

Může to být fyzické nepohodlí (např. hrbol), bolest, místo energie, myšlenka, vzpomínka... – nebo prostě jenom emoce strachu.

Jenom se na to dívejte.

Pozorujte to.

Prociťte to.

Dovolte tomu být zde.

A řekněte: „Strachu, vítej zde.“

Vítej zde.

Přivítejte strach a dovolte mu růst.

Nechte ho, aby byl stále větší a větší.

Dovolte mu vyrůst co možná nejvíce.

Dovolte mu, aby se vám projevil, ale neanalyzujte ho.

Prostě nechte přijít cokoli.

Ať už to jsou slova, myšlenky, vzpomínky.

Sledujte, zda se to mění v jinou emoci nebo jestli mění umístění ve vašem těle.

Ať se projeví cokoli, přivítejte to znovu slovy: „Jsi zde vítána, myšlenko ... jsi zde vítána, emoce ... slova ... vzpomínky, jsi zde vítán, strachu.“

Jsi zde vítán.

Sledujte to. Pozorujte to.

Nyní si dovolte přijít blíž a obejměte svůj strach, ať už se projevil jakkoli.

Dejte mu světlo a lásku a dovolte mu existovat.

Poděkujte mu za jakoukoli práci, kterou pro vás dělal, a za to, že s vámi tak dlouho byl.

Nyní ho propusťte do Jednoty. Dovolte mu, aby šel volně zpět do Zdroje.

Nyní se zhluboka nadechněte. Při nádechu vdechněte světlo a lásku. Při výdechu naplňte tímto světlem a láskou prostor, kde býval strach.

Nyní prostě dýchejte zhluboka a pomalu.

Vdechujte světlo a lásku, a při výdechu nechejte toto světlo a lásku, aby se šířily do vašeho těla a do vašeho okolí.

Nyní procíťte své tělo od prstů na nohou k hlavě a sledujte, zda tam zbylo něco z toho strachu. Pokud ano, hned zopakujte cvičení. Pokud ne, můžete se podívat na seznam a opakovat cvičení, anebo ukončit tím, že otevřete oči a důkladně se protáhnete.

Opakujte toto cvičení každý den, tak dlouho, až ve vašem životě nebude žádný strach.