

JAK SMUTNIT

aneb jak být s nenaplněnými potřebami

VNITŘNÍ PROSTOR

Vytvoření relativně bezpečného vnějšího prostoru, kde mohu být s tím, co je smutné ve mně.

PŘESUNUTÍ POZORNOSTI DO VNITŘNÍHO PROSTORU

Často pomáhá zavřít si oči. Tento prostor je k dispozici pro všechny mé pocity, které ke mně přichází, nebo jsou ve mně a jsou spojené se situací bolesti, ztráty, smutku...

KDYŽ SI VZPOMENU NA/UVĚDOMÍM SI ..., TAK SE VE MNĚ OBJEVÍ ... [POCITY].

Ptám se sám/sama sebe a sleduji, co ve mně děje, zda se nějak pocity mění, nebo se zesilují, nebo se zeslabují, nebo dostávají nějaký tvar nebo...

KDYŽ TOHLE CÍTÍM, JAKÉ MÉ POTŘEBY NEJSOU NAPLNĚNY?

Zkoumejte to, hledejte. Až to budete mít, na chvíli jen tak buďte. Jen sledujte, co se ve vás děje.

KDYŽ TOHLE CÍTÍM, JAKÉ MÉ POTŘEBY NEJSOU NAPLNĚNY?

KDYŽ SI UVĚDOMUJU TYTO POTŘEBY, CO SE DĚJE V MÉM TĚLE, CO CÍTÍM PŘÁVĚ TEĎ?

A KDYŽ TOTO CÍTÍM, JAKÉ JSOU ZA TÍM MÉ MOMENTÁLNÍ POTŘEBY?

CO JE TEĎ JINAK A CO JE STEJNÉ JAKO NA ZAČÁTKU TOHOTO PROCESU TRUCHLENÍ?

CO BY SE DALO NA CELÉM PROCESU OCENIT? KLIDNĚ MALIČKOST...

VNITŘNÍ POKOJ

Tohle vše se dělo v mém vnitřním prostoru, vnitřním pokoji který je uzpůsobený, aby v něm mohla ta bolest být a já s ní. Možná ji mohu přetransformovat nebo ji tady v pokoji můžu nechat a vím, že kdykoliv chci, tak jej můžu navštívit a být s tím vším, co je potřeba odtruchlit, v bezpečném prostoru.

NÁVRAT DO VNĚJŠÍHO SVĚTA

Až jsem připravený/á, tak se vracím svou pozorností ze svého vnitřního prostoru do vnějšího. Rozhlédnu se kolem a všimnu si 5 věcí, které vidím, slyším a nadechnu se tolikrát, kolikrát potřebuju a udělám, co chci udělat.