



# **PLNÉ PROŽÍVÁNÍ PŘÍTOMNOSTI**

Tento pracovní list Vám pomůže zaměřit se na přítomný okamžik, plně ho prožít a objevit krásu i v těch nejobyčejnějších chvílích každodenního života.

## **ZASTAVTE SE A NADECHNĚTE SE**

Zavřete oči a pomalu se třikrát zhluboka nadechněte a vydechněte.

Po otevření očí se rozhlédněte kolem sebe. Odpovězte na tyto otázky:

- Co právě teď vidíte? (barvy, tvary, pohyby)
- Co slyšíte? (zvuky blízké i vzdálené)
- Co cítíte? (vůně, teplota vzduchu, dotyk)

## **PLNĚ PROŽITÉ OKAMŽIKY V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ**

Vzpomeňte si na nedávnou chvíli, kdy jste si plně uvědomovali přítomný okamžik.

- Popište ji:
- Jak jste se při ní cítili?

Vyberte jednu činnost, kterou děláte běžně (například příprava jídla, cesta do práce, čtení knihy).

- Co můžete udělat, abyste tuto činnost prožili vědomě a naplno?

## **VĚDOMÉ ZAPOJENÍ SMYSLŮ**

Vyzkoušejte během následujícího dne zapojit smysly při běžných činnostech. Zapište si své dojmy:

- ZRAK: Co jste viděli, čeho jste si všimli?

---

- SLUCH: Co jste slyšeli, co vás zaujalo?

---

- ČICH: Jaké vůně nebo pachy jste vnímali?

---

- HMAT: Čeho jste se dotkli? Jaký to mělo povrch?

---

- CHUŤ: Jak chutnalo vaše jídlo nebo nápoj?

---

## **REFLEXE PO TÝDNU**

Po týdnu vědomého prožívání odpovězte na následující otázky:

1. Jaké momenty vám přinesly největší radost nebo pocit klidu?

---

2. Vnímáte rozdíl v tom, jak si užíváte běžné činnosti? Pokud ano, jaký?

---

3. Jak vás tato praxe ovlivnila emocionálně nebo fyzicky?

---



## **INSPIRACE PRO HLUBŠÍ PROŽITEK**

Zkuste si během příštího týdne naplánovat jednu aktivitu, kterou budete dělat vědomě:

- Procházka přírodou
- Příprava a vychutnání jídla
- Povídání s blízkou osobou bez spěchu
- Jiná aktivita:

Popište svůj zážitek a odpovězte:

- Co jste cítili?

---

- Co jste si uvědomili?

---

### **TIP:**

Na konci každého dne si udělejte chvíli a zapište si jeden okamžik, kdy jste se během dne zastavili a vědomě prožívali přítomný okamžik. Tento malý rituál vám může pomoci najít klid a ocenit kouzlo každodenních okamžiků.