

VŠÍMAVOST PŘI PROCHÁZKÁCH

Všímavost je umění být plně přítomní v přítomném okamžiku. Tento pracovní list vás provede jednoduchým cvičením. Cílem je lépe si uvědomit své okolí, své pocity a drobné radosti, které nás obklopují, a posílit tak svou psychickou pohodu.

VŠÍMAVÁ PROCHÁZKA

Najděte si v příštím týdnu čas na jednu nebo dvě 30minutové procházky. Vyberte si místo, které máte rádi, nebo zkuste najít úplně nové, takové, kde jste ještě nebyli.

Co budete potřebovat? Jen sebe, pohodlné boty a odhodlání odložit telefon a jiné rozptýlení.

Při procházce zkuste následující kroky:

1. **Začněte v klidu:**

Postavte se na začátku své trasy. Zhluboka se třikrát nadechněte nosem a vydechněte ústy. Zaměřte svou pozornost na dech.

2. **Během cesty věnujte pozornost smyslům:**

- Zrak: Co vidíte kolem sebe? Jaké barvy, tvary nebo pohyby vás zaujmou?
- Sluch: Jaké zvuky slyšíte? Ptáci, vítr, listí, vzdálené hlasy?
- Čich: Jaké vůně vás obklopují? Čerstvá tráva, vůně stromů, země po dešti?
- Hmat: Jak vnímáte vítr nebo slunce na vaší pokožce? Jak vnímáte, když se vaše chodidla dotýkají země?

3. **Práce s myšlenkami:**

Pokud vás začnou rozptylovat myšlenky na práci nebo starosti, zkuste si jich jen všimnout a nechat je odejít. Například si řekněte: „Tuto myšlenku teď nepotřebuji,“ a vraťte se k pozorování svého okolí.

4. **Drobné objevy:**

Hledejte na své cestě něco, čeho jste si dříve nikdy nevšimli – zvláštní strom, zajímavý kámen, nový detail na známé cestě.



REFLEXE PROCHÁZKY

Po procházce si odpovězte na tyto otázky:

1. Jak jste se během procházky cítili?
2. Co vás během procházky nejvíce zaujalo?
3. Jaké nové detaily jste objevili, které jste dříve přehlíželi?
4. Jak se cítíte po návratu – klidnější, uvolněnější nebo energičtější?

BONUSOVÁ VÝZVA: VŠÍMAVOST KAŽDÝ DEN

Zkuste každý den věnovat 5 minut všímavosti, ať už na procházce, nebo při jiné činnosti (např. při pití čaje nebo sledování západu slunce). Všímejte si detailů, které běžně unikají vaší pozornosti.