



## TECHNIKA RADOSTI ©

Následující techniku můžete využít v období jarních a podzimních smutků, ale také při rozchodech, ztrátě někoho blízkého, osobní krizi, přechodu apod. Technika je založena na aktivaci příjemných pocitů, uvědomění si kladných stránek ve Vašem životě a práci s nimi tak, aby se negativní nastavení Vaší mysli snížilo na minimum a byl zahájen samoléčebný proces Vašeho těla.

Při kladení níže psaných otázek sledujte, jaké pocity se u každé otázky projevují ve Vašem těle, když si na danou věc vzpomenete a vybavíte si ji (např. pociťujete-li příjemné teplo, klid, úsměv nebo lehkost apod.) a chvíli si tyto pocity prožijte, než postoupíte k další otázce. Je to velmi důležité, neboť tímto se tzv. „dobíjíte“ a uzdravujete tak své tělo i mysl, což má zásadní dopad na Vaši psychickou pohodu a zdraví. Jdeme na to.

Popravdě si odpovězte na následující otázky (pokud byste měli tendenci říci nevíím, nepoddejte se tomu, ale opravdu popřemýšlejte, vždy najdete alespoň 1 věc, která se Vám povedla aj.):

**1. Co se mi v poslední době povedlo?**

(jmenujte konkrétní situace a řekněte proč z toho máte radost)

**2. Co mě baví?**

(není důležité, co Vás bavilo před 5 lety a dnes již to neděláte, ale co by Vás bavilo právě teď a co byste opravdu nejraději dělali a co by Vás učinilo šťastnými – odpověď nic, zde opět není odpovědí. Jmenovaná činnost by měla být reálně splnitelná)

**3. Na co se těším?**

(je jedno jestli dnes, zítra, za týden nebo za rok, měly by to být alespoň 3 věci)

**4. Kdy jsem se naposledy cítil/a dobře?**

(zde je účelem procítit ten pocit, kdy mi bylo fajn a popřemýšlet, jak podobného stavu mohu dosáhnout i nyní)

**5. Kdy jsem naposledy měl/a chuť někomu pomoci?**

(zde si vybavte, jaký to byl pocit, když jste někomu pomohli, a komu byste rádi svoji pomoc, byť třeba jen malou, v současné chvíli nabídli – nikomu neberu jako splněnou odpověď 😊)

**6. Co mě vždy rozesměje?**

(popřemýšlejte, co by Vás v současné chvíli rozesmálo - rozveselilo, např. nějaká oblíbená komedie a zrealizujte to)

**7. Co mám rád/a?**

(zamyslete se nad věcmi, které máte opravdu ve svém životě rádi a začněte se jimi obklopot)

Uvědomte si, že je jen na Vás, zda budete i nadále setrvávat ve stavu smutku nebo zvolíte nový přístup uvědomění možnosti řízení své mysli (tedy já ovládám své pocity, nikoli ony mě) a začnete znovu žít.

Věřím, že to dokážete. S láskou Vaše Martina

