

Deníček vědomé jógy

...cesta ke spokojenějšímu životu...



(c) Lucie Polesná





Vítej v zápisníčku vědomé jógy.

Jak se sešitem pracovat?

1. Můžeš si ho vytisknout a postupně vyplňovat.
2. Nebo si zápisky dělat do svého oblíbeného deníčku.

Zkus si každý den po dobu 40 dní zapisovat své pokroky, pocity, radosti.

Sešítek Ti může být pomocníkem na cestě k vědomému životu.



Prolog

Přála bych si, aby Ti kurz přinesl více porozumění vlastnímu tělu, podpořil vnímání toho jak se cítíš, a aby Tě postupně vedl k vědomějšímu životu, klidné mysli a zdravému tělu.

Budu moc ráda, když se Ti podaří alespoň střípek výše zmíněného.

Bud' k sobě laskavý/á a neztrácej chuť se posouvat, stojí to za to!

Mysli na to, že každý den nemusí a ani nemůže být procházkou růžovou zahradou, ale je třeba vnímat to co Tě těší, každý den něco takového je!

Hledej radost v maličkostech.

S LÁSKOU LUCKA



Jsi tvůrcem svého života.....

Zkus se při cvičení nechat vést svou intuicí, vnímat své pocity a svůj dech a nauč se poznat, co Ti dělá dobře. Věřím, že je to cesta k většímu uvědomění sebe sama. Cesta k vědomému životu, cesta k sobě. Věřím, že když více začneme vnímat to jak se cítíme, zvýší se tím i citlivost našeho chování k sobě navzájem a k naší planetě. To je mé přání, moje cesta a můj pohled na jógu.

Lucka





Vnímání

Začni tím, že budeš celý týden vědomě pozorovat a vnímat, jak se Ti daří v běžných činnostech.

Postupně se budeme zaměřovat na pozitivní aspekty života, aby mohly sílit. Neboť to kam směřujeme pozornost, toho se nám dostává hojnosti.

Doporučuji si psát i své jógové pokroky, ať už po fyzické stránce, nebo to jak se cítíš před praxí a po praxi.



Bud' sám/sama sebou!

Každý jsme 100% originál, což je dobře. Jenže není možné, vytvořit deník 100% na míru všem, ale Ty si můžeš vybírat pasáže, které tě v tuto chvíli oslovují a ostatní přeskočit. Třeba se k něčemu časem rád(a) vrátíš. Nemusíš vyzkoušet všechny tipy hned, spíš vnímej co s Tebou rezonuje a postupně procházej jednotlivá cvičení.





Vědomá pozornost

Začneme pozorováním toho, jak se cítíme v průběhu celého dne.

Nařid' si budík na 10:00 a pak každé další dvě hodiny, vždy když Ti budík zazvoní si uvědom, jak sedíš/stojíš a jak dýcháš, na co myslíš. Postupně můžeš intervaly zkracovat.





Pozorování

Začni den tím, že se podíváš na oblohu. Nehodnot' počasí, ale zkus vnímat jak se cítíš při pohledu na nebe. Zkus toto udělat každé ráno a každý večer, můžeš začít pozorovat měsíční fáze a tím se více propojit s přírodou.

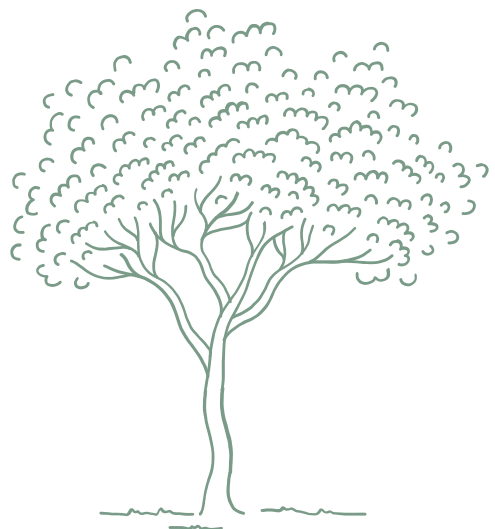




Vnímání

Zkus dnes vnímat cestu do
práce/ školy/ na nákup...

Myslím opravdu vnímat - sledovat jinou
optikou, jako bys tudy šel/šla poprvé. Napiš si
co Tě na cestě zaujalo, potěšilo, překvapilo...





Kultivuj své myšlenky

Naše mysl má tendenci těkat a zároveň se vracet ke stejným myšlenkám. Když jsou ty myšlenky tíživé, máme těžký život. Já vím, není to jen tak změnit zažité vzorce.

Ale co začít tím, že se budeš soustředit na svou první ranní myšlenku hned po probuzení. Zkus ji přetvořit, tak aby mohl den krásně začít.

Určitě je něco, co Ti dělá radost, na co se těšíš. Představ si to a zapiš.



Myšlenky

Nařid' si budík na 10:00 a pak každé další dvě hodiny, vždy když Ti budík zazvoní si uvědom na co myslíš. Jestli jsou pro Tebe tyto myšlenky prospěšné. Zkus chvíli na nic nemyslet. Třeba jen napočítat tři nádechy a výdechy bez přemýšlení.





Vnímání

Co jsi dnes slyšel/a hezkého?

(zpěv ptáků, písničku, dětský smích, hezký
citát...)

1.

2.

3.

4.

5.

→ believe →



Vděčnost



Napiš si za co jsi dnes vděčný/á.
...I maličkost se počítá...

1.

2.

3.

4.

5.

» love «



Pozorování

Lehni si do trávy a pozoruj marky, zkus takto setrvat 10 minut, bez přemýšlení o tom co musíš udělat atd. Vzpomeň si jaké to bylo, když jsi byl/a dítětem a mohl/a jsi je jen tak sledovat a představovat si různé tvary a obrazce bez hodnocení a starostí.





Jsi tvůrcem svého života.....

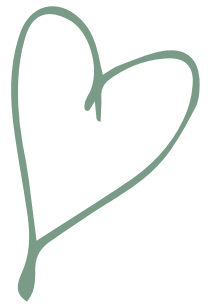
Většina stresu vzniká v naší hlavě, máme nějaké představy, a když se nám je nedaří naplnit, nebo nám osud změni plány dostáváme se do psychické nepohody.





Radost

Co Tě dnes potěšilo?



1.

2.

3.

4.

5.

»—love—»



Vnímání

Co jsi dnes viděl/a hezkého?

*(kapky rosy, něčí úsměv, krásné květy,
sněhovou vločku, obraz, hrnek....)*

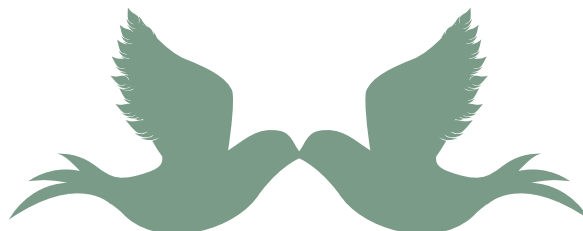
1.

2.

3.

4.

5.

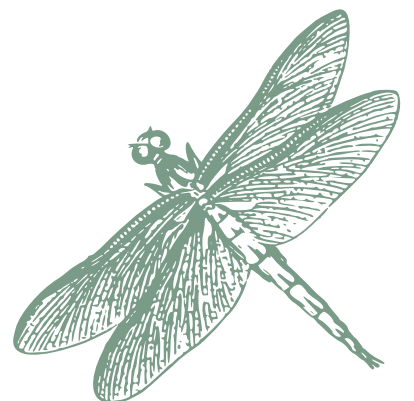




Vnímání

Zajdi si dnes do přírody, když
to nepůjde podívej se na
oblohu a sleduj mraky, dej si
stopky na 10 minut.

V přírodě můžeš sledovat
hmyz, odlesky slunce, život v
trávě....





Vnímání

Zkus pozorovat co jíš. Zkus
jídlo uchopit, přičichnout a
zavnímat chuť všemi smysly.





Vnímání

Zkus tento týden sledovat co nakupuješ. Každou věc vezmi do ruky a uvědom si, zda ji opravdu potřebuješ. Přemýšlej nad tím, komu z dané koupě jdou peníze a jak daný produkt ovlivňuje životní prostředí. V čem je věc zabalená a proč a zda je to vůbec nutné.





Vnímání

Vnímej celý den co jíš, co piješ a proč?
Máš hlad? Máš chuť? Nebo to děláš
protože to dělají ostatní? Jak se k tobě
jídlo dostalo? Netrpěl kvůli tomu někdo?





Vnímání

Pozoruj, jak se cítíš po jídle, co ti dělá dobře a co ne? Experimentuj a zapisuj si to. Zkus kupovat jen takové potraviny, kde nemusíš číst složení. (tzn. základní)





Vděčnost

*Napiš si za co jsi dnes vděčný/á
...i maličkost se počítá...*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.





Jsi tvůrcem svého života.....

"Každá lidská bytost jako paprsek ozařuje svět ze své perspektivy, přidává mu barvu, hloubku a smysl." (Y.N. Harari)

Je umění ocenit svoji jedinečnost. Když budeme vděční zato kým jsme, neznamená to, že bychom se neměli dále rozvíjet, ale hledat svoji cestu a nesnažit se jít cestou někoho jiného.





Vnímání

Napiš si 5 věcí, které máš na sobě rád/a.

1.



2.

3.



4.

5.





Vnímání

Napiš si 5 vlastností, které máš na sobě rád/a.

1.

2.

3.

4.

5.





Jsi tvůrcem svého života.....

*Nikdy není pozdě začít jinak, žít tak, aby
nám bylo dobře. Nemá smysl si vyčítat, co
bylo, důležité je umět věci pustit, nebo
napravit jejich důsledky, ale čas nevrátíme.*

Tak pojd' začít žít teď a tady!





Žiji s lehkostí

Napiš si 5 věcí, které chceš v životě změnit.

1.

2.

3.

4.

5.





Radostný život

Napiš si, jak bude Tvůj život
vypadat, jak ho tyto změny ovlivní.
Představ si to co nejpřesněji.





Můj život





Žijí s lehkostí

Napiš si první konkrétní krok
ke změně a dnes ho udělej.





Žiji s lehkostí

Jaké to bylo? Jak ses u toho cítil(a)? Bylo to obtížné?





*Mám se dobře,
protože.....*





Jsi tvůrcem svého života.....

*Když se vydáme na cestu seberozvoje naše
šťěstí se prohlubuje, i když jsme ještě
nedosáhli cíle. (L. Gounelle)*





Vnímání

Pozoruj své kroky, jak kladeš
nohu, teplotu a tvrdost
povrchu.





Pohyb

Jak trávíš čas po práci? Zkus si napsat co jsi dnes dělal(a) po příchodu domů.





Pohyb

Zkus hledat pohyb kde to jde, vyměň auto za MHD, nebo zaparkuj kousek dál od práce. Zkus místo výtahu použít schody. Vyřizuj sms ve dřepu...

Přemýšlej kam by se dal pohyb ještě zařadit.





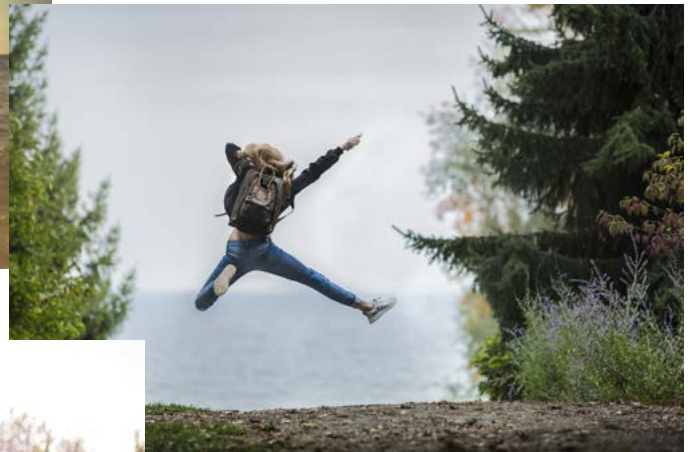
Hledej krásu v obyčejných věcech

*Zkus se stát na chvíli dítětem a sledovat detaily a
detaily propojovat v celek, bez předsudků, bez
hodnocení, napiš si co tě dnes oslovilo, okouzlo,
zaujalo...*





Udělej si hezký den!





Udělej si hezký den!

Ráno v posteli hned po probuzení si představ jaký den chceš prožít, fantazii se meze nekladou, přenes se do lesa, na dovolenou, k moři, do hor, někam kde ti je 100% dobře.

Vnímej jak se na tom místě a při té aktivitě cítíš.

Představ si to co nejvěrohodněji, vůně, zvuky, pocity.

Zkus si v sobě tento pocit zachovat a s radostí se vydat do dnešního dne. V těžkých chvílích se k tomu pocitu co nejčastěji vracej. Večer si napiš jaké to bylo.





Bud' sám/sama sebou!

Oceň svoji jedinečnost, je v pořádku, že s tebou nemusí všichni souhlasit, ale ani ty nikoho nepřesvědčuj o své pravdě. Každý jsme originál a díky tomu, můžeme stvořit smysluplný celek. Společnost identických jedinců, nemá co nabídnout, nemohli bychom se navzájem obohacovat a posilovat. Jsme jednota spojená ze spousty originálů. Když budeme chtít složit puzzle ze samých stejných dílků, nejen, že to bude nuda, ale ještě výsledek asi nebude nic moc.

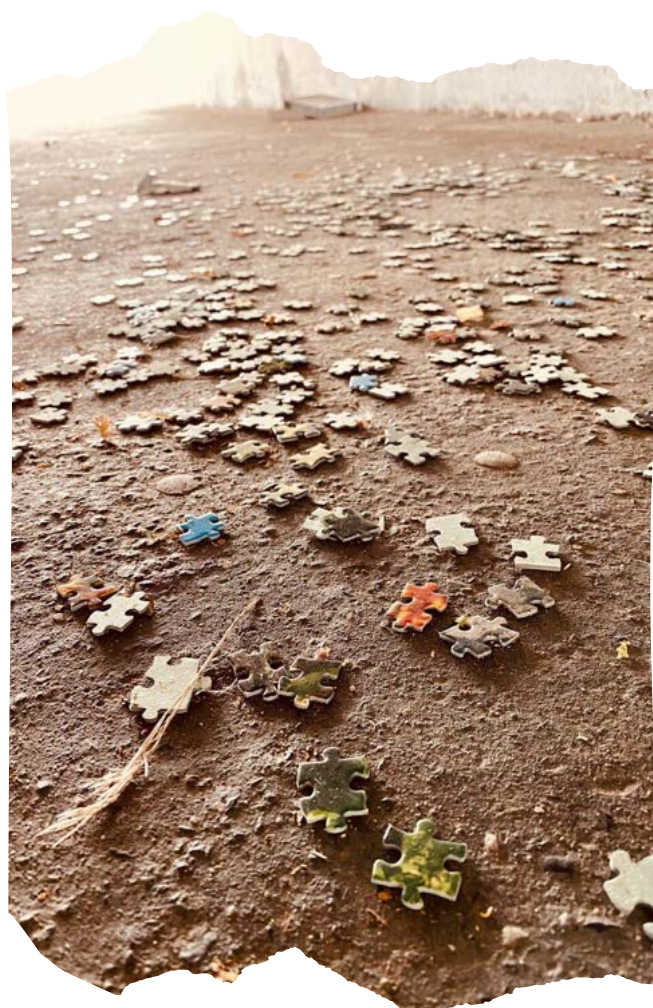


foto: K. Mikulandová



Od snů k činům...

Co byly tvé tajné,
možná i "netajné" touhy,
když jsi byl/a dítě?
Jak se ti tyto sny
naplnily?
Je možné s k nim
vrátit?





Udělej si hezký den!

Zkus se dnes zaměřit na to, co se Ti daří, místo toho co nestíháš, nebo co se nepodařilo. Dokud žijeme, vždy bude něco na našem "To do listu". Když něco odškrtneme, další položka přibude. Je to koloběh. Někdy je těžké nenechat se strhnout, ale důležité je jít krok za krokem a umět věci pustit z hlavy.





Jsi tvůrcem svého života.....

*"Když změníme způsob jakým vnímáme
svět, změníme tím svět kolem sebe".
(A. Puddicombe)*





Jsi tvůrcem svého života.....

*Nemůžeme ovlivnit to, co si o nás někdo
myslí, jediné co můžeme ovlivnit jsou naše
činy a chování.*



© Klára



Jsi tvůrcem svého života.....

*Vše je pouze
iluze, obraz
vytvořený v
naší hlavě, jen
my si myslíme,
že ostatní
vnímají věci
stejně.*



© Klára Foti Páda



Jsi tvůrcem svého života.....

Není umění přesvědčit někoho o své pravdě, umění je žít spolu a respektovat to, že každý vidíme věci svojí perspektivou. Často si myslíme, že všichni musí přemýšlet stejně a vidět, vnímat věci stejně. Ale to nejde, každý máme jiný úhel pohledu. Každý jsme originál a to je dobře, jedině tak může vzniknout smysluplný celek, kdy se od sebe můžeme navzájem učit a obohatit se tím.





Jsi tvůrcem svého života.....

Doted' jsme šli společně, teď je cesta na Tobě, pamatuj, že si můžeš vybrat jak chceš žít. Zkus si napsat co se za dobu kurzu u tebe změnilo, jestli nevíš zalistuj na začátek a připomeň si v jakém rozpoložení jsi začínal/a. Občas se posouváme, rosteme, ale nevíme o tom, proto je dobré si psát zápisky, abychom svůj pokrok viděli.

*Přeji Ti, abys i nadále
krácel/a životem
s lehkostí!*

Lucka

