



VÝZVA 3: PŘIBLIŽ SE KE SVÉMU IKIGAI

SMYSLŮ PLNÁ CHVÍLE

cvičení, které smysly tříbí a do přítomnosti vede

Na svém mobilu si nastav budíček, melodii, kterou máš rád/a. Když se tóny rozezní, na chvíli se zastav a uvědom si:

- Co vidíš?
- Co slyšíš?
- Co vzduchem za ne/vůni se táhne?
- Cítíš teplo či snad chlad?
- Čeho se právě dotýkáš a nebo, co či kdo si o dotek právě říká? Možná, že zrovna ty:-)
- Jakou má tahle chvíle chuť?

Nádech, výdech, děkuji.

ČAJOKRÁSA

cvičení, jež v nás úctu k darům, životu, probouzí

Jakmile si budeš v průběhu dne dávat svůj oblíbený čaj či kávu, zkus to tentokrát pojmout podle Václava:

- Uchop misku či šálek do obou dlaní a **vnímej jeho tvar, barvu, teplotu, strukturu, pocit, když se ho dotýkáš svými rty.**
- Než si dáš první doušek, **přivoň si** k moku, který ti radost, vzpruhu, oddech, ..., přináší.
- **Poválej si jej na jazyku** a **vychutnej si** to hedvábné pohlazení.
- Dovol si **zasnít se.**
- Jakou má **chuť** a jaký **pocit** či **myšlenka** ti s tvým douškem právě přichází?
- V svém nitru za dar té chvíle **poděkuj.**

Jaký pocit byl pro tebe nejsilnější? Sdílej s námi ve Facebook skupině.