

VZTAHY, VZTAHY, VZTAHY....

TOUŽÍME BÝT MILOVÁNI A MILOVAT. NĚKDY SE NÁM TO DAŘÍ, NĚKDY NÁM VZTAHY DAJÍ POŘÁDNĚ ZABRAT. **JAK NA TRVALÉ A HARMONICKÉ VZTAHY?**

Diecézní centrum pro rodinu nabízí několik podnětů na podporu dlouhotrvajících a harmonických vztahů.

V 15. dílu se naposledy vrátíme k tématu stres a jeho zvládnání. Slovo "zvládat" můžeme vyjádřit také jako "řídit, usměrňovat". Nabízím další možnosti, jak to udělat.

1. Cvičení

Položte chodidla pevně na zem. Začněte tím, že se zhluboka nadechnete. Vdechněte co nejvíce vzduchu. Vpusťte ho nosními dírkami. A vydechněte ústy. Pomalu vypusťte ústy co nejvíce vzduchu. Všimněte si, jak vzduch vchází a vychází z vašeho těla. Opět se nadechněte. Zhluboka. A vydechněte. Znovu se nadechněte. A vydechněte.

Cílem tohoto cvičení je soustředit se na své tělo, konkrétně na svých 5 smyslů.

Pro začátek se zaměřte **na zrak**. Najděte pět věcí, které můžete ve svém okolí pozorovat, a v duchu je popište. Co je kolem vás? Všimněte si barev, tvarů, popište v duchu, co vidíte. Ke každému předmětu přiřaďte v duchu dvě přídavná jména - např. barva, tvar...

Nyní **použijete svůj sluch**. Všimněte si alespoň tří zvuků ve svém okolí. Jaké zvuky slyšíte? Odkud pocházejí? Jsou blízko, daleko. Hlasité, slabé. Příjemné, nepříjemné. Spojujete si tyto zvuky s nějakými vzpomínkami?

Nyní se zaměříme **na hmat**. Všimněte si, jak vaše chodidla spočívají na podlaze, vnímejte kontakt se zemí. Vnímejte svá stehna, která spočívají na židli, vnímejte kontakt stehen se židlí. A dovolte si skutečně si sednout, "přistát" na židli. Jako když přistává letadlo, zkuste se "přilepit k židli".

A pak vnímejte kontakt svých zad s opěradlem, dovolte si skutečně se opřít, skutečně opřít do opěradla. Nakonec se zaměříme **na smysl pro chuť**. Zkuste si uvědomit, zda vám v ústech zůstala stopa nějaké chuti... Ještě cítíte nějaké jídlo, které jste jedli při obědě? Nebo máte v ústech ještě chuť bonbonu? Jakou chuť vnímáte uvnitř úst?

Před ukončením cvičení se ještě několikrát zhluboka nadechněte. Udělejte to alespoň 3x. Nadechněte se. Vydechněte všechn vzduch, který máte v plicích.

Toto cvičení nám pomáhá snížit poplachovou a aktivační reakci našeho nervového systému.

Ukotvuje nás v přítomnosti. Stejně jako kotva, která zastavuje loď a drží ji na místě - tak to můžeme udělat i s naší myslí, můžeme ji "ukotvit" v přítomnosti prostřednictvím svého těla.

2. Změna perspektivy.

Stres nikdy nevzniká jen ze situace, ale ze subjektivního hodnocení situace. Ve chvíli, kdy změníme pohled na situaci, změní se i chemie našeho těla. Můžeme se přímo rozhodnout, jakým směrem se náš mozek vydá. Například: velmi mě stresuje, že manžel v seznamu nákupu vždy něco zapomene. Mohu se s ním tedy domluvit, že než v obchodě dojde ke kase, zavoláme si, abychom si oba vzpomněli na důležité věci, které je třeba nezapomenout. Předcházíme stresu tím, že hledáme pro oba přijatelné řešení včas.

3. Možnost vyjádření a plánování

Sem patří mluvení, sdílení, rozhovor, ale také jakékoli umělecké vyjádření: tanec, zpěv, hraní, malování, divadlo. Vyjádření se jakýmkoli způsobem je velmi dobré k zvládnání stresu.

Důležitý je také time management - plánování. Když si dobře rozvrhneme čas, do kterého zahrneme i odpočinek, stres se sníží.

4. Digitální detox

Určeme si čas během dne, týdne, měsíce, dovolené, kdy se doslova odpojíme od digitálního světa. Možná jste slyšeli o vyhoření z používání mobilního telefonu nebo počítače. Nikdy v historii lidstva neexistovalo, abychom byli připojeni 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. Jsme zahlceni informacemi. A tak mluvíme o digitálním vyhoření. Naučme se odpojit se od sítě a napojit se na sebe.

Požehnaný čas bez stresu přeje Martina Fürstová – Diecézní centrum pro rodinu.