

## Technika spojených prstů

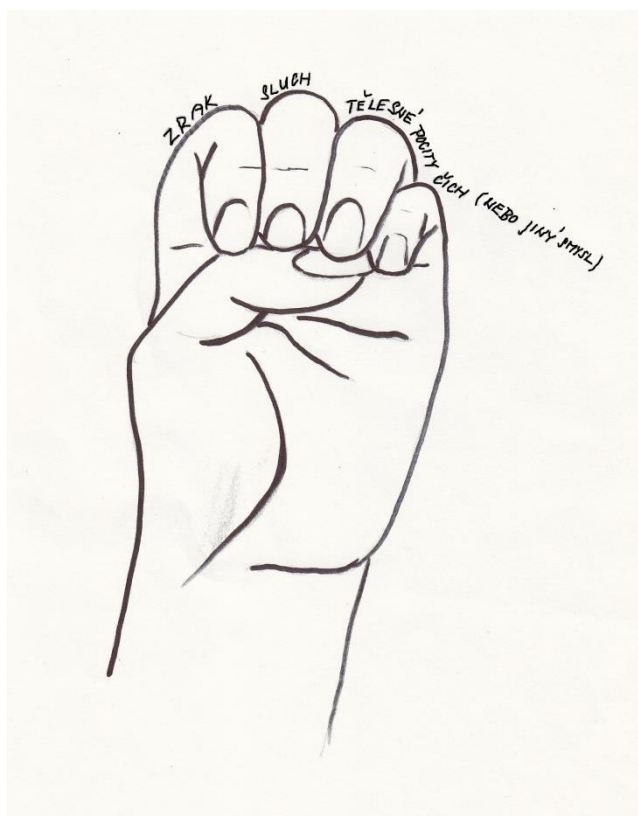
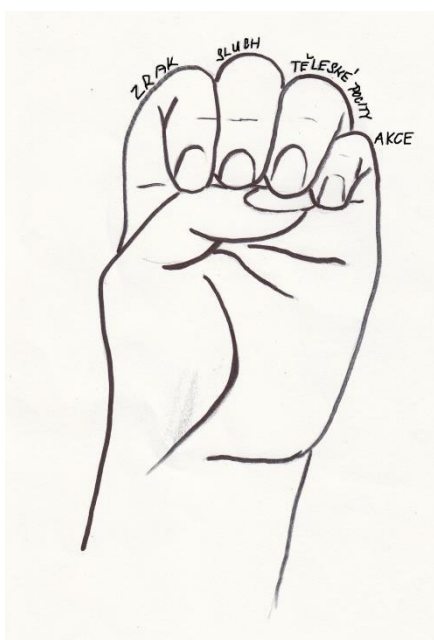
Změna skrze sílu Vaší představivosti

Postup:

- 1) Stanovte si **žádoucí stav**, který chcete u sebe povzbudit nebo rozvinout.
- 2) Na začátek udělejte pár klidných, hlubokých a pomalých nádechů a výdechů.
- 3) **Vybavte si situaci**, ve které jste takový (nebo podobný stav) zakoušeli. Představte si situaci, jako by byla „tady a teď“. Někdy pomáhá, když si přitom zavřete oči.
- 4) Uvědomte si, co můžete v dané situaci (nebo na daném místě) **vidět**. Jakmile si uvědomujete, co vidíte, spojte první prst (ukazováček).
- 5) Uvědomte si, co můžete **slyšet**. Spojte druhý prst.
- 6) Uvědomte si, co můžete **vnímat tělesnými pocity**. Spojte třetí prst.
- 7) Uvědomte si, co můžete **cítit čichem** (nebo jiným dostupným vjemem). Spojte čtvrtý prst.

Tento postup můžete opakovat tolikrát, kolikrát chcete – dokud nedojde k posunu v prožívání (a to alespoň k drobnému). Můžete se zaměřovat na další sensorické aspekty nebo můžete zůstat u těch samých a znovu je aktualizovat a prohlubovat.

Techniku můžete provádět buď v představě, nebo přímo naživo (např. když se cítím příjemně naladěný, jsem na procházce v lese). Důležité je to, že čím víc techniku trénujete, tím víc se signál nabíjí a je připravenější pro použití v zátěžové situaci. Stejně jako u baterie – nejdříve ji pořádně nabijete a poté Vám dobře funguje. Trpělivost a trénink dělají mistra.



Pokud je pro vás důležité podpořit nějakou činnost (něco v tu chvíli udělat), můžete si při postupu vybavit místo čichového vjemu (nebo těsně po něm) **žádoucí akci**, tj. první **konkrétní a malý krok**, který nyní můžete udělat.

Stejně tak může být signálem pro akci na závěr pevný stisk všech prstů najednou.

PhDr. Daniel Žákovský, [daniel.zakovsky@gmail.com](mailto:daniel.zakovsky@gmail.com)

ilustrace: Hana Oravcová

[www.dalet.cz](http://www.dalet.cz)