

1) Chytání ryb

Nyní si zahraješ na rybáře. Rybář v klidu sedí, pozoruje hladinu a čeká na rybu, která se objeví. Tvoje mysl a tvé tělo mohou být někdy jako velký rybník nebo jezero. Na první pohled není nic vidět, ale když se ztišíš a budeš pozorovat, objeví se různé **myšlenky, pocity nebo představy**.



Úkol: Sedni si a v klidu pozoruj, co cítíš nebo co se ti honí hlavou.

2) Jaké velké ryby (důležité pocity, myšlenky nebo představy) jsi ulovil/a?



Úkol: Vyber si jednu rybu, které se budeš dál věnovat.

3) Prohlédni si rybu

Teď je potřeba, aby sis rybu dobře prohlédl/a. Pomohou ti k tomu tyto otázky.

Co s tebou dělá (jak tě ovlivňuje)?

K jakému chování tě to pak vede?

Co ti chce říct (co chce zdůraznit nebo vnuknout)?

Co ti chce přinést?



Co ti chce vzít?

V čem ji můžeš věřit?

V čem jí nemusíš věřit? *

U myšlenek: Jak jinak bys mohl/a v situaci přemýšlet?

4) Vyber si ...

- Chci, aby mne (ne)ovlivňovala
- Chci ji nechat takovou, jaká je
- Chci ji posílit
- Chci ji nějak změnit (nebo vytvořit novou myšlenku)
- Chci se jí postavit
- Chci ji odevzdat
- Chci ji (umět) přijmout
- Chci (umět) být chvíli s tím a pak ji pustit?
- Chci ji propojit ji s něčím užitečným (např. myšlenka, chování, představa, modlitba)
- Být vůči ní svobodný/á (nepět na ni)
- Něco jiného



5) Čím můžeš začít?

Co pro to (nejlépe teď) můžeš udělat?

Jak to můžeš udělat?

Komu o tom pak řekneš?



* Některé ryby (myšlenky a pocity) nemusí být vždy pravdivé, ale přesto nás ovlivňují. Některé to nafukují, zveličují, některé přehlížejí a podceňují další věci nebo okolnosti. Některé jsou příliš zbrklé, unáhlené, nedomyšlené. Některé se můžou zdát přátelské a přitom škodí. Některé mají v sobě slovíčka jako vždy/stále/nikdy/měl bych/musím, a tím někdy mohou něco přehánět.

Rybář (verze pro děti a mládež), PhDr. Daniel Žákovský, daniel.zakovsky@gmail.com