

## POSTAREJ SE O SVÉ SMYSLY

Smysly, kterými disponujeme (**chut', čich, zrak, sluch a hmat**), jsou denně bombardovány obrovským množstvím podnětů. Pracují pro nás vytrvale a spolupracují s emocemi, díky čemuž dokážeme efektivně fungovat. Stojí tedy za to se o ně starat, zvláště proto, že se nám pak odvděčí, protože uklidní naše emoce a umožní nám získat rovnováhu a pocit pohody, tak důležité v současné neklidné době.

### Jak se postarat o své smysly?

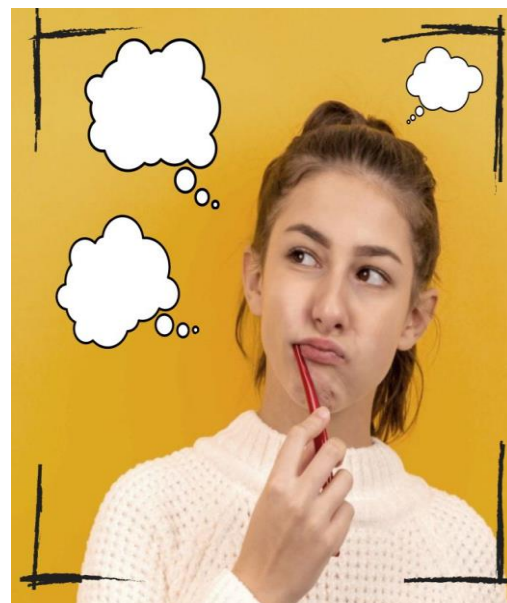
Existuje několik metod, jak na to. Začneme kontrolou, nakolik dobře dokážeme porozumět informacím, které získáváme díky svým smyslům.

### VŠÍMAVOST V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ

Mark Williams, jeden z propagátorů všímavosti (anglicky *mindfulness*), zdůrazňuje, že řadu činností provádíme, aniž bychom jim věnovali pozornost, bez uvažování. Abychom si to uvědomili, navrhuje tento autor jednoduchý test, na který tě, drahý čtenáři, teď zvu.

Asi stejně jako každý den i tvé ráno bylo vyplněné řadou činností, které tě měly připravit na všechny výzvy naplánované na daný den. Jednou z těchto činností byla určitě prozaická, ale potřebná činnost, a to čištění zubů. Protože jde o činnost, kterou vykonáváme každý den, často se na ni nesoustředujeme a během té doby uvažujeme o daném dnu.

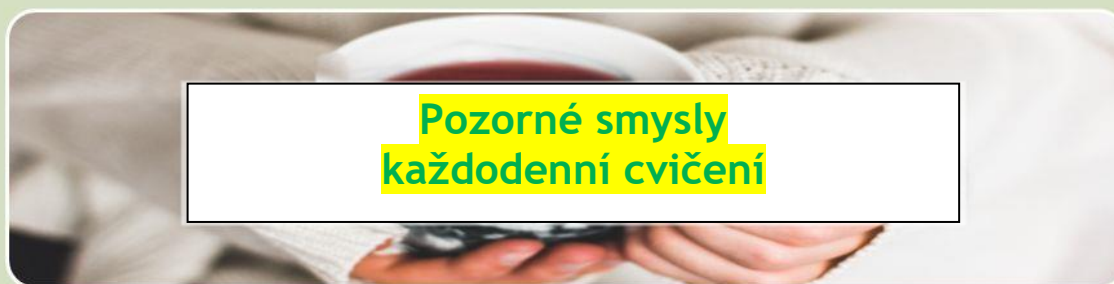
Většina z nás používá k čištění zubů dominantní ruku, tedy tu, kterou píšeš a provádíš většinu úkonů, můžu předpokládat, že i ty jsi to tak dělal. Pokud chceš zjistit, nakolik jsi všímavý během každodenních rutinních činností, zkus si teď vzpomenout, co jsi dělal druhou rukou?



## PRCHAJÍCÍ MYŠLENKY

Řada z nás bude mít problém odpovědět na předchozí otázku. Je tomu tak, protože se tak silně soustředíme na své myšlenky, že vědomě nevnímáme mnoho podnětů z okolí. Proč to však pro nás není dobré?

Když umožníme svým myšlenkám unikat do budoucnosti nebo se vracet do minulosti, přestáváme být přítomni v současnosti. Místo toho se znovu trápíme tím, co se stalo v práci, nebo se začínáme obávat, zda naše dítě zvládne test z matematiky. Pak nám uniká to, co se aktuálně děje kolem nás. Jak zkrotit své myšlenky a vrátit svou pozornost do současnosti? Napomůže jedno velmi jednoduché cvičení:



### Pozorné smysly každodenní cvičení

Zvol si denní dobu vhodnou pro tebe - může to být ráno před uspěchaným dnem, zpáteční cesta z práce, večerní chystání ke spaní - a věnuj asi 2-3 minuty na zastavení (můžeš si dokonce nastavit upozornění v telefonu). Začni několika hlubokými nádechy a poté začni „skenovat“, co k tobě proniká prostřednictvím smyslů. Možná že cítíš v dlani teplo šálku s kávou nebo sladkou chuť sněženého rohlíku s marmeládou? Možná to je jemný vítr hladící pokožku, když se procházíš po cestě z práce domů nebo šum fontány ukrytý v hluku automobilů? Nebo vůně čerstvě vypraného povlečení a příjemný pocit z klidného ležení v něm?

Každodenní „trénink“ našich smyslů nám pomůže vědoměji vnímat podněty, které k nám pronikají, a díky tomu mít větší přehled o emočních stavech, které jsou jimi vyvolávány. **Jak jinak se můžeme postarat o své smysly, aby nám dobře sloužily?**

## ZAVÉST KLID

Když naše smysly analyzují obrovské množství podnětů, které k nim každý den pronikají, mohou se (podobně jako naše svaly) v určitém okamžiku přetížit. Pak stojí za to je uklidnit

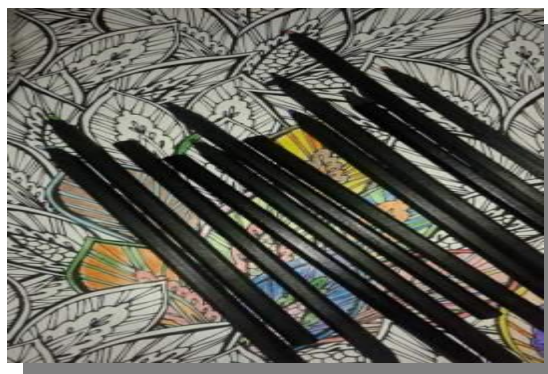
omezením podnětů, které k nim pronikají. Jak to můžeme udělat v praxi? Zde je několik jednoduchých a rychlých metod.



## NOVÉ PODNĚTY - RELAXACE PRO SMYSLY

Dalším způsobem, jak se postarat o své smysly, je zavádět nové podněty, které budou představovat změnu oproti každodenní realitě. Člověk má sklony si zvykat na to, co je neměnné. Stejně je tomu s našimi smysly. Čím častěji vidíme stejné obrázky, slyšíme stejné zvuky, jíme jídla, která chutnají a voní stejně, po čase si na ně zvykneme a přestaneme je vnímat. Jde o normální proces, ale napovídá nám, že využitím rozmanitosti dokážeme „relaxovat“ své smysly. Zde je několik návrhů, které nám pomohou toho dosáhnout:

**Arteterapie** - zahrnuje všechny úkony související s uměleckou a výtvarnou činností: malování, vybarvování, a dokonce i skládání puzzle. Jde o činnosti, které aktivují zároveň zrak a hmat.





**Chromoterapie** - jde o nekonvenční metodu působící na člověka pomocí určitých barev. Příznivě na naše smysly působí např. zelená barva. Můžeme zaměřit svůj zrak na vybranou barvu nebo najít takové prostředí, které nám ji poskytne intenzivní formou.

**Kontakt se zvířaty** je dalším způsobem, jak uklidnit smysly - specifický dotek srsti, vůně zvířat a dokonce zvuky jimi vydávané budou působit na většinu našich smyslů. Kromě toho se kočky, psi, koně nebo alpaky skvěle osvědčují v roli „těšitelů“, kteří nám ve stresových situacích pomáhají znovu získat emoční rovnováhu.



**Aromaterapie** - všechny prostředky ovlivňující náš čich. Vonná svíčka, aromatické vonné oleje nebo oblíbené koupelové mléko umožní rozmazlit smysly.

**Vícesmyslový kontakt s přírodou** - vědomý a všímavý pobyt v přírodě, pozorování okolní krajiny, vyhlídka jiná než každodenní, zaposlouchání se do zvuků přírody, zvuk potoka, zpěv ptáků, dýchání čerstvého vzduchu, občas i ochutnání volně rostoucích plodů - to je zásobárna způsobů, jak poskytnout svým smyslům nové podněty. A navíc je to dávka potěšení!



Výše uvedené příklady představují pouze inspiraci pro každodenní péči o naše smysly. Určitě se nám odvděčí tím, že nám budou efektivně fungovat a pomáhat nám udržet si pocit pohody.

*Joanna Tyburczyk*