**Jak si více užít života kdykoliv a kdekoliv**

**Nejen zhubnutých 100 kilo**

Jako každoročně jsme vyrazili v březnu do ajurvédského centra. A protože spokojený zákazník je nejlepší reklamou – z původních osmi průkopníků před 10 lety se jak sněhová koule nabalují další a další, a tak tipuji dle minulých let, že naše početná skupina nechá na Srí Lance hodně přes sto kilo. A nejen to.

Díky koktejlu namíchaného z ajurvédě a stobové metodiky kognitivně behaviorální terapie obohacené o všímavost si budeme více užívat života.

**Mindfulness**

Mindfulness – překládaná u nás jako všímavost všude ve světě frčí. V tomto přístupu jde o to, že si v každém okamžiku uvědomujete, co děláte. U nás sice vychází na toto téma mnoho knih, ale lidi se do kurzů, které pořádá několik škol, zatím moc nehrnou. Pokud by vás zajímalo se dozvědět více o tomto směru ve vztahu k jídlu, tzv. „mindful eating“, STOB pořádá pro chronické dietáře takto zaměřený kurz.

A protože tento směr má kořeny v buddhismu a převzala ho kognitivně behaviorální terapie, z které vychází naše metodika, používáme tento směr i my, zejména pro ty, kteří se chtějí vymanit z jojoefektu. Hubnutí přestává být bojem či utrpením. Přestáváme být otroky vnějších vlivů (reklamy, vůně bramboráku) či vnitřních napodmiňovaných zlozvyků. Staneme se sami pánem v tom, co jíme, proč jíme a jak jíme. Jen my sami nejlépe víme, co naše tělo a duše potřebuje, a ne nějaký guru, který hlásá nesmyslnou dietu, nebo číšník, který nám donese obří porci jídla.

**Hysterie hubnutí**

Dnešní posedlost střídáním různých diet je zákonitě předurčena k neúspěchu. Hlavní problém nekontrolovaného jedení či jídla navíc proti plánu nelze vyřešit pomocí superorganizovaného plánování, kdy vám někdo přesně určí, co máte jíst a v jakém množství. Krátkodobě to funguje, máte pocit, že se můžete o něco opřít, ale diety řeší jen jídelníček – co máte a nemáte jíst, ale ne to podstatné, proč jíte a jak jíte. Pokud dodržujete přesná pravidla, zvládnete odolat spouštěčům k jídlu navíc. Většina diet dokáže dočasně přebít vaše návyky, ale vy už se těšíte, až s dietou skoncujete a pak opět jedete na autopilota a vrátíte se ke starým návykům. Je třeba si uvědomit, že stravovací návyky existují v kontextu života – a že to, co máte na talíři, souvisí obrazně s tím, co máte na talíři všeobecně v životě. Vybíráte si z jídelního lístku – a jen vy volíte, co vám život naservíruje na talíř. Pokuste se tedy stát opravdovým gurmánem svého života.

**Jaké změny nám přinese pobyt v ajurvédském centru?**

Jak budeme trénovat mindfulness – jehož podstatou je zaměření se na přítomnost – v ajurvédském centru? Základ našeho jídelníčku tvoří rostlinná strava.

**Všímavé jedení**

Jak se naučit jíst všímavě se dočtete v mnoha knihách, např. Vědomá dieta, a trénovat můžete též podle materiálů STOBu. V knížce Já zhubnu jsou uvedeny základy všímavosti. Též v psychologickém on-line kurzu Hubnutí na míru se STOBem, který doporučujeme těm, kteří nemají možnost chodit na kurzy naživo, jsou na ukázku zdarma některé lekce včetně lekce o všímavosti s audionahrávkami. Více info zde: http://www.stob.cz/cs/online-kurz-hubnuti

Zkuste si aspoň jeden chod v průběhu dne opravdu vědomě vychutnat. V průběhu dalších chodů se po určité době zastavte a zhodnoťte stav vašeho žaludku – jak je plný, jak jste nasycení, zda ještě máte hlad či jak jste na tom s chutí. A třeba zjistíte, že už žádnou další energii z jídla nepotřebujete a nebudete cítit nutnost zkonzumovat vše, co je na talíři. Chuťové pohárky ocení nejvíce první sousta, další už jsou často jen setrvačnost. Cílem by mělo být, abyste množství jídla neregulovali jen přes rozum (kontrolujete množství zkonzumované energie), ale abyste byli naladěni i na své tělo a znovunavrátili období z kojeneckého věku, kdy hlavními regulátory množství přijímané potravy byly fyziologické signály hladu. Pokuste se naslouchat svému tělu, od kterého jste se mnozí z vás bohužel trochu „odstřihli“.

**Zkusme se řídit zenovým příslovím: „Když jíš, jez, když chodíš, choď.“**

Když budeme chodit podél moře, budeme střídavě věnovat pozornost zvukům moře, větru, vědomé chůzi, kdy se soustředíme na to, jak se noha odlepuje od písku a zase se tam boří a sladíme i dech s rytmem chůze. Budeme hledat při pravidelné procházce podél moře i na stále stejné cestě nové vjemy. Občas dojdeme až k mnichovi, kde se až tají dech v poklidném chrámu. Zkuste i vy věnovat optimálně půlhodinku denně chůzi, kdy nehodnoťte pouze počet ušlých kroků, ale vnímejte všemi smysly prožitek z chůze. Pokuste si to užít v přítomnosti, zkuste nemyslet na to, proč zrovna vám se stalo něco nepříjemného v minulosti a jaké katastrofy vás čekají v budoucnosti. Důležité je získat odstup od myšlenek, které nejsou obrazem skutečné reality, ale jen produktem vaší mysli.

**Myšlenky jako večerní divadlo**

Při večerním divadle, kdy se nad mořem vytvoří různě barevné obrazce z mraků, pochopíme pomíjivost okamžiku. Útvary z mraků se stále mění a nikdy se už neopakují. Stejně jako mraky, tak i naše myšlenky si žijí svým životem v naší hlavě a jak přicházejí, tak odejdou. Myšlenky nejste vy sami a ani nejsou obrazem skutečné reality, ale jen produktem vaší mysli. Asi si uvědomíte, že na stejnou situaci reagujete často jinak podle toho, jak situaci zrovna myšlenkově, a tím i emočně zpracujete. A na stejnou situaci reagují různí lidé různě zase podle toho, jakými brýlemi na ni nahlížejí. Myšlenková schémata mohou být pro různé oblasti funkční a dysfunkční – vznikají kombinací vrozených dispozic a výchovy. Navíc evolučně mají myšlenky tendenci být spíše negativní, což je atavismus z dávných dob, kdy nás myšlenky upozorňovaly na možnost nebezpečí, které opravdu hrozilo na každém kroku. Zrovna tak jako je nedůstojné podléhat někomu zvnějšku, kdo určuje náš jídelníček, neměli bychom podlehnout tomu, že evolučně upřednostňujeme negativní myšlenky před pozitivními, kdy pak podlehneme negativním emocím, což ovlivní naše chování. Pokuste se nechat myšlenky jen tak plynout bez hodnocení. Jaká je to pak úleva, když si uvědomíte, že myšlenky nejste vy. Identifikace myšlenek jako pouhých myšlenek vás osvobodí od pokroucené reality, kterou myšlenky způsobují. Mozek resp. amygdala neví, zda je nebezpečí reálné, nebo zda si ho jen představujeme. Spouštěčem stresu není pak podnět, ale naše reakce na něj. Když se soustředíte na jeden smyslový zážitek, redukuje to nevhodné myšlenky, takže když na vás půjde stres, soustřeďte se třeba na dech.

**Ajurvédská léčba**

Když se do našich těl zaboří čtyři ruce v rámci synchronní masáže – budeme se plně soustředit na dotek a třeba i vědomě pouštět dech do bolavých míst, čímž napomůžeme uvolnění, a tím i léčbě. Když budeme ležet s obklady z bylin v zahradě, pokud nebudeme spát, dopřejme si meditaci zvuku a naslouchejme zpěvu ptáků nebo se zaměřme na vnímání přítomnosti jinými smysly – na vůně, dotek a teplo zábalů apod.

Při polévání bylinkovou vodou vědomě prožívejme proud a teplotu tekoucí vody.

V parní lázni vnímejme pocity tepla, a pokud je to někdy až trochu nepříjemné, sledujme, co se děje s naším tělem bez jakýchkoliv myšlenkových doprovodů.

Všechny další procedury prožívejme vědomě.

Pokud se naše mysl někam zatoulá, je to přirozené, tak naše mysl funguje, ale vraťme se, jakmile si to uvědomíme, zase do přítomnosti.

Zrovna tak doma, pokud jdete na kosmetiku, masáž – odhoďte starosti a prožívejte vědomě prostřednictvím co nejvíce smyslů, co se děje s vaším tělem.

**A závěrem?**

Pokuste se více žít přítomností. Trénujte, abyste se netrápili negativními myšlenkami, nenabalujte na ně další katastrofické myšlení s negativními emocemi, ale nechte je odplynout. Pokuste se i vy, kteří tady nejste s námi, se třeba během dne občas nejen usmát, ale hluboce nadechnout, vydechnout a podívat se kolem sebe, co příjemného vás obklopuje, a vyjádřit za to vděčnost. Můžeme vyjádřit vděčnost za to, že dýcháme, že jsme na světě – a to kdekoliv. Pokuste se občas vypojit autopilota, protože vám pak utíká mnoho věcí, kterých si nevšímáte. První jarní pupeny, zpěv ptáků, chuť ovoce apod. Pokud je dokážete zachytit, život bude bohatší; někdy je potřeba autopilota vypnout a postavit se k životu vědomě. Hned vám bude na světě lépe.