

#### 4.1 Pracovní list 1 – Můj plán všímavosti

## Můj plán všímavosti

Co chci ve svém životě získat (přínos):

Jaké **aktivity** si vybírám, abych toho dosáhl/a:

Co budu dělat:	Jak často a kdy to budu dělat:	Jak dlouho to budu dělat:
1.		
2.		
3.		
4.		

Na co se nejvíc **těším**? (Napiš nebo nakresli.)

## 4.2 Pracovní list 2 - Jak na to aneb všímavost při čištění zubů

Jako příklad všímavé činnosti si podrobněji popíšeme čištění zubů. Podobný postup můžete uplatnit u jakékoli činnosti.

- Stojíš v koupelně před umyvadlem.
- Podívej se na sebe do zrcadla a pomalu se zhluboka nadechni do břicha a při výdechu si povzdechni.
- Vezmi si zubní kartáček.
- Zatímco držíš rukojeť kartáčku, všímej si toho, jak ho vnímáš v ruce. Je pevný, měkký, teplý, studený, lepkavý, hladký nebo drsný?
- Dej kartáček pod kohoutek a pusť vodu.
- Během toho si všímej, jaký je to pocit, když držíš kohoutek v ruce. Je chladný, horký, kluzký, hladký nebo lepkavý? Je lesklý nebo matný? Jsou na něm kapky vody?
- Když začne téct voda do umyvadla, chvíli se na ni jen dívej. Jak vypadá? Je to stálý proud vody? Bublá? Je to spíš kapání nebo teče prudce? Odtéká rychle do umyvadla nebo se umyvadlo začíná plnit?
- Jaký zvuk slyšíš, když teče voda?
- Co to dělá s rukou, když dáš kartáček do proudu vody?
- Vezmi si zubní pastu. Všimni si její váhy. Věnuj pozornost pocitu, jaký pasta v ruce vyvolává. Je teplá, studená, hladká, drsná, lepkavá? Je tvrdá nebo ohebná?
- Otevři tubu zubní pasty a přičichni si k ní. Všimneš si, jak voní? Je to svěží vůně? Je pepermintová nebo má jinou příchutě?
- Všimni si, jak vnímáš svou ruku na tubě zubní pasty ve chvíli, kdy si dáváš pastu na kartáček. Věnuj pozornost pastě, když ji vymačkáváš na kartáček. Jakou má barvu? Cítíš, jak voní?
- Všimni si, co vnímá tvoje pusa, když si dáš kartáček do pusy a začneš si čistit zuby. Jak vnímáš štětinky kartáčku a jejich pohyb v ústech? Tvoří se ti v puse pěna?
- Dál se zaměř na pocity v puse, když ji vyplachuješ vodou.
- Věnuj pozornost tomu, jak vypadá kartáček, když ho oplachuješ vodou.
- Všimni si, co cítí tvoje ruka, když ukládáš kartáček a pastu, kam patří.
- Podívej se na sebe do zrcadla.
- Zhluboka se nadechni a usměj se na sebe.

### 4.3 Pracovní list 3 - Všímavost věnovaná činnosti - nabídka činností, na kterých lze trénovat všímavost

Bez ohledu na to, jakou činnost vykonáváš, můžeš být více přítomný a vědomý si současného okamžiku tím, že budeš procvičovat všímavost při činnostech. Jednoduše věnuj pozornost tomu, co právě děláš. Jakmile zjistíš, že se pozornost odklonila a věnuje se něčemu jinému, vrať ji s laskavostí k aktuální činnosti. Tento postup opakuj, dokud nejsi s činností u konce.

Vyber si z nabízených činností jednu, které bys rád/a věnoval/a svoji pozornost.

- jení snídaně
- ranní oblékání oblečení
- ranní obouvání bot
- vycházení z domu
- jení svačiny
- jení oběda
- příprava školní tašky na druhý den
- kreslení
- mytí rukou
- sprchování
- nějaká činnost v domácnosti (luxování, utírání prachu)

Napadá Tě jiná aktivita, které bys mohl/a věnovat pozornost?

#### 4.4 Pracovní list 4 – Ohlédnutí za aktivitami

**Ohlédnutí** za aktivitami (přibližně po měsíci):

Jaká aktivita mě bavila a co mě na ní bavilo?	
Jaká aktivita mě nebavila a co mě na ní nebavilo?	
Co mi aktivity přinesly?	
V čem bych chtěl/a pokračovat?	