

Bdelá prítomnosť a kŕmenie správneho vlka

36



ZOPAKOVANIE Z MINULA

Kto nám v krátkosti
zhrnie zistenia z
predchádzajúcej
hodiny?

Sebavedomie verzus namyslenosť a
frajerstvo

Čím sa prejavuje? Ako ho
vybudovať?



Rozumná odpoveď = ZNÁMKA



ZOPAKOVANIE Z MINULA

VIERA + NÁDEJ + LÁSKA =

SEBAVEDOMIE

- jedna z **najklúčovejších** vlastností pre úspešný život;
- **NIE** je to ani namyslenosť, ani sebastrednosť, ani frajerstvo, ani nič podobné – je to ich opak!



ZOPAKOVANIE Z MINULA

BUDOVANIE SEBAVEDOMIA:

- úprimne poznať seba
 - byť dobrým a čestným človekom;
 - správať sa tak, akoby sme želané sebavedomie a sebaúctu už mali;
 - osláviť svoj úspech;
 - vnímať „neúspech“ ako súčasť cesty k úspechu;
 - vzájomne sa podporovať
- atď.



**... nejaké otázky,
poznámky,
postrehy,
pripomienky?**



DOMÁCA ÚLOHA

- **KAŽDÝ SÁM:** začali sa správať tak, akoby ste už toto sebedovedomie mali?
- **CELÁ TRIEDA:** uzatvorili a uskutočňujete Zmluvu o vzájomnej podpore?

**AKÚ S TÝM MÁTE
SKÚSENOŠŤ?**



DOMÁCA ÚLOHA

z minulého týždňa

SKÚSILI STE **prežiť tento týždeň čo najvernejšie podľa Kódexu cti**, ktorý ste si vypracovali – jednoducho preto, že ste slobodne usúdili, že je to správne a dobré a že ste sa slobodne rozhodli takto žiť a konať?

Pokúsili ste sa urobiť to **bez ohľadu na to, ako sa na Vás bude pozeráť Vaše okolie?**

ZHRNULI STE svoju skúsenosť **po týždni písomne** do zošita?



Splnenie = 1 kredit

DNES...

... si povieme o
ďalších dvoch účinných
nástrojoch
odstraňovania
maladaptívnych schém
a budovania
sebavedomia.

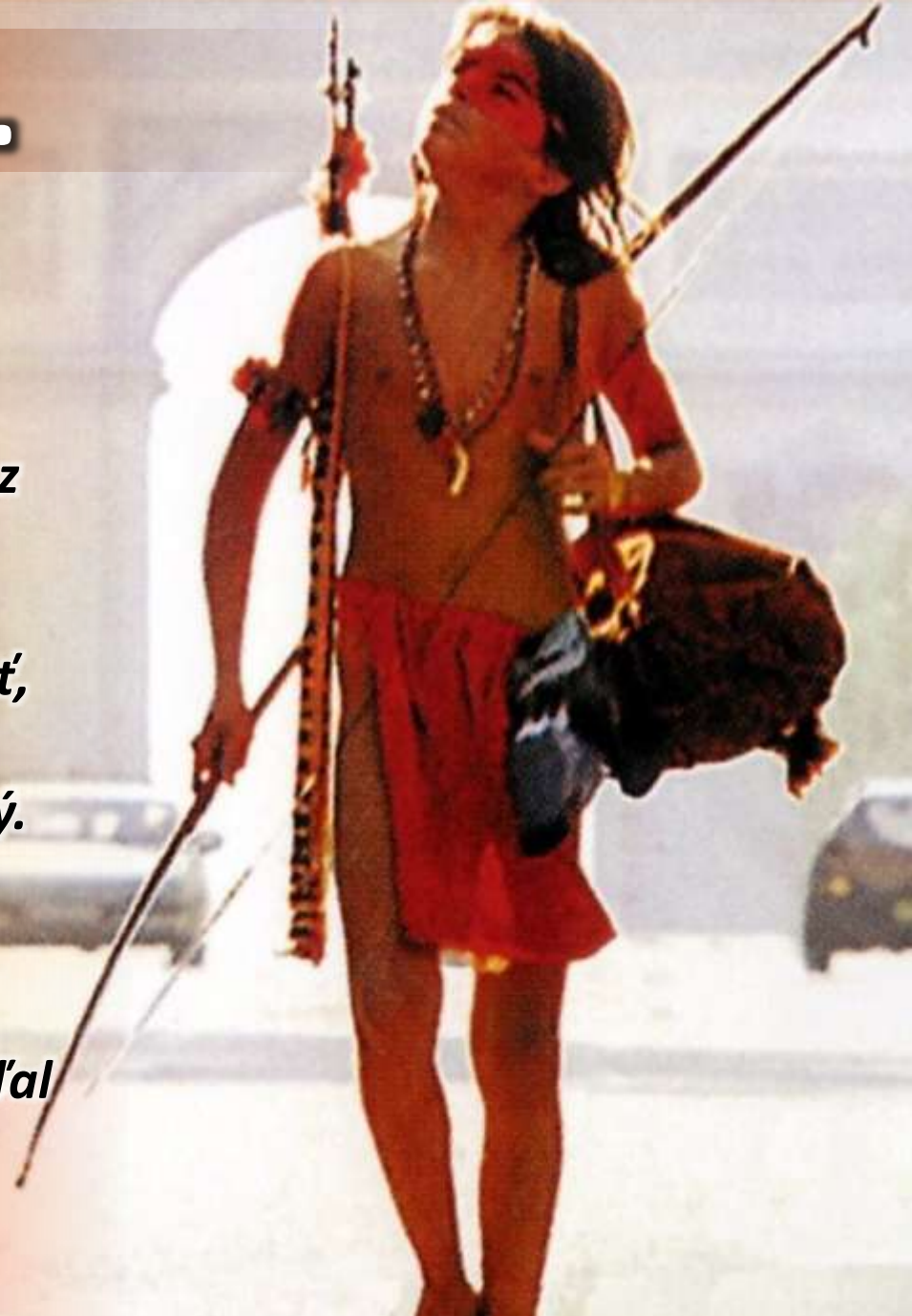




KRÍMENIE SPRÁVNEHO VLKA

STARÝ PRÍBEH...

„Jeden večer vzal starý indián svojho vnuka a rozprával mu o boji, ktorý prebieha vo vnútri každého človeka. Vravel mu: "Synu, tá bitka v každom z nás je ako bitka medzi dvoma vlkmi. Jeden je zlý. Je to hnev, závisť, žiarlivosť, smútok, sebeckosť, hrubosť, nenávisť, sebaľútosť, falošnosť, namyslenosť a pýcha. Druhý je dobrý. Je to radosť, pokoj, láska, nádej, vyrovnanosť, skromnosť, láskavosť, empatia, štedrosť, vernosť, súcit a dôvera. Vnuk o tom všetkom premýšľal a po chvíli sa spýtal: "A ktorý vlk nakoniec vyhrá?" Starý indián odpovedal: „Ten, ktorého kŕmiš...““



OTÁZKA:



AKO súvisí tento
PRÍBEH s
maladaptívnymi
schémami a s
budovaním zdravého
SEBAVEDOMIA?



Rozumná odpoveď = 1 kredit

ALEXANDRE HAVARD

*„Lídri **nečítajú akékoľvek knihy** alebo **časopisy**,
nesledujú akékoľvek filmy a
nepočúvajú akúkoľvek hudbu.*

*Vedomí si svojej vlastnej
dôstojnosti **filtrujú** to, čo je
morálne pochybné, a
naplňajú svoje srdcia a
mysle tým, čo je vznešené.“*



Alexandre Havard

odborník na vodcovstvo, autor
bestsellerov *Virtuous leadership* a
Created for Greatness.

TO, ČO PRIJÍMATE...

Posolstvo o
škaredosti,
primitívnosti,
násilí, sebecke,
pýche,
ubližovaní,
flákani sa,
nezodpoved-
nosti, lenivosti,
závisť,
chamtivosti,
hneve, otroctve
vášni,...?



Čím sa naplňame my prostredníctvom:

- obľúbených **filmov**
- obľúbenej **hudby**
- obľúbených **kníh**
- obľúbených **stránok** na internete
- obľúbených **hier** na počítači
- **spoločnosti** (kámoši,...) v ktorej sa pohybuje

Posolstvo o
kráse,
vznešenosti,
ušľachtilosti,
veľkorysosti,
dobro, odvahe a
veľkých cieľoch,
službe, vernosti,
zásadovosti,
statočnosti,...?



ÚLOHA

Napíšte zoznam svojich najobľúbenejších:

- **KNIHY**
- **HUDBY** (skupiny,...)
- **FILMU**
- **SERIÁLU**
- **HRY NA COMPE**
- **ZÁBAVY** na voľný čas

Ku každému napíšte, kam ako celok tiahne viac:
k veľkým, krásnym, ušľachtilým a vznešeným
veciam, alebo naopak?

AKÉ JA VAŠE SKÓRE? Ktorého vlka v sebe v praxi
krmíte?



**... nejaké otázky,
poznámky,
postrehy,
pripomienky?**



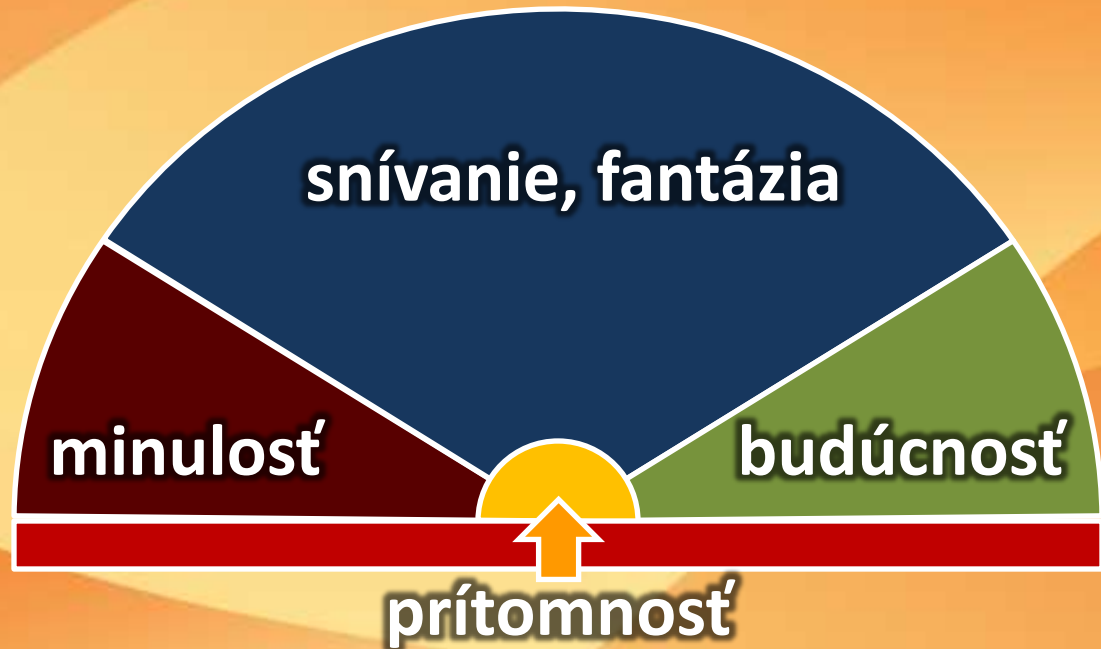
BDELÁ PRÍTOMNOST



MIESTO NA ŽIVOT

Existujú **4 oblasti**, v ktorých sa môžeme svojou **mysľou nachádzať**.

- **MINULOSŤ** –
uvažovaním o veciach,
ktoré sa stali,
spomienkami;
- **PRÍTOMNOSŤ** –
sústredením sa na
veci, ktoré práve
robíme a prežívame;
- **BUDÚCNOSŤ** –
uvažovaním o veciach,
ktoré nás ešte len
čakajú;



- **FANTÁZIA** – snívaním o
veciach, ktoré sú nereálne,
ktoré nikdy neboli a nikdy
nebudú.

MIESTO NA ŽIVOT

V ktorej z nich...



... trávite myslou najviac svojho času? Vyjadrite u každej %!

Rozumná odpoveď = 1 kredit



MIESTO NA ŽIVOT

V ktorej z nich...



... sa odohráva náš život? Kde môžeme zažívať úspech, šťastie, radosť,...?

Rozumná odpoveď = 1 kredit



MIESTO NA ŽIVOT

- **BOH** JE prítomný len TU a TERAZ, nikde inde!
- **MY SAMI** NAOZAJ JESTVUJEME len TU a TERAZ, nikde inde!
- **NÁŠ ŽIVOT ŽIJEME** len TU a TERAZ, nikde inde!
- **MILOVAŤ** môžeme len TU a TERAZ, nikde inde!
- **BYŤ SVÄTÍ A DOKONALÍ** môžeme len TU a TERAZ, nikde inde!
- **A BYŤ ŠŤASTNÍ A BLAŽENÍ** môžeme tiež len TU a TERAZ, nikde inde!



*„Najdôležitejším časom je vždy prítomnosť.
Najvýznamnejším človekom je ten, ktorý práve stojí pred tebou.“*

(Majster Ján Eckhardt, 14. storočie)

REALITA ALE...

V praxi nás od života TU
A TERAZ odvádza
množstvo túžob,
spomienok, obáv, vecí,
starostí, povinností,
bremien, sklamaní, vášní,
snívania a fantázie, atď.

V PRAXI sa úplne míňame
so sebou, s Bohom, s
realitou, so životom – a aj
so šťastím, radosťou,
úspechom,...



*Potom si človek uvedomí, že žije tu a tam pár okamžiků, které stojí za pozornost.
Většinou život ztráví tak, že jen utrácí čas, který si ani nepamatuje.*

(porov. Tony Campolo, sociológ, antropológ)

OTÁZKA:

AKO...



... tento problém **súvisí s**
maladaptívnymi schémami a s ich
odstránením?

Rozumná odpoveď = 1 kredit



MALADAPTÍVNA SCHÉMA...

... tiež funguje a
pôsobí len TU a
TERAZ.

A len TU a
TERAZ ju
môžeme
zachytiť,
rozpoznať – a
prerušiť!



**Ak my myšlienky unikajú, ak nevnímam pozorne
prítomný okamih a seba v ňom – potom strácam šancu
zastaviť a postupne tak úplne schému odstrániť!**

VEDOMÉ VNÍMANÍE

*„Zatímco běžné soustředění poměrně rychle přechází z jednoho objektu na druhý působením rozptylujících vlivů - náhodných myšlenek, záblesků vzpomínek, úchvatných fantazií, záblesků čehosi, co jsme viděli, slyšeli nebo vnímali jinými smysly - **vědomé vnímání** je vůči rozptýlení odolné. Jeho podstatou je dlouhodobá pozornost, vědomé vnímání udrží paprsek soustředění koncentrovaný na daný okamžik a udrží jej až do dalšího okamžiku, pak do dalšího - a tak dále.*

*Jestliže rozptýlení vede k emočnímu chaosu, pak **schopnost udržet pozornost, soustředěně sledovat je základním předpokladem vnímání při práci s emocemi.***

*Pro vědomé vnímání jsou nejdůležitější dvě vlastnosti: stálá pozornost a vytrvalost. ... Vědomé vnímání nám **pomáhá být bdělí ve chvílích, kdy to nejvíc potřebujeme** - v průběhu života, kdy jsou naše emocionální reakce v plném proudu. ... Když používáme stále stejnou myšlenkovou i pocitovou rutinu, máme malou šanci, že se v našem životě něco změní. Protože však vědomé vnímání vidí věci jinak, **může nám odhalit nové možnosti a umožnit nám něco v životě změnit.**“*



Tara Bennett-Golemanová

Psychoterapeutka, manželka popředního odborníka na emoční inteligenci Daniela Golemana, autorka bestselleru *Emočná alchímia*.

**... nejaké otázky,
poznámky,
postrehy,
pripomienky?**



DOMÁCA ÚLOHA 1

DAJTE SI ZÁLEŽAŤ, aby ste **zajtrajší deň CELÝ** prežili **TU A TERAZ** – s „vedomým vnímaním“, čiže plnou **sústredenosťou** na všetko, čo budete robiť a s **bdelým vnímaním** svojich pocitov, nálad, spôsobu myslenia, rozhodovania sa,...

Do zošita večer napíšte, akú skúsenosť Vám to prinieslo!



Kvalitné splnenie úlohy = 1 kredit

DOMÁCA ÚLOHA 2

VYPRACUJTE DO ZOŠITA PROJEKT,
akým spôsobom začnete zo svojho
života odstraňovať maladaptívne
schémy, ktoré ste u seba našli –
konkrétne tú jednu z nich, ktorá Vám
pripadá najzávažnejšia.



Kvalitné splnenie úlohy = 1 kredit

POZOR!!!

Na budúcu hodinu si nezapudnite priniesť (písomne!):

- **PROJEKT** ohľadom uplatnenia Vášho „HLASU“ v záujme byť užitočným na tejto škole;
- **PRVÉ ZHODNOTENIE** jeho uskutočňovania (najlepšie s pomocou metódy TEFCAS)



Kvalitné splnenie úlohy = 1 kredit

KATOLÍCKA SPOJENÁ ŠKOLA SV. FRANTIŠKA ASSISKÉHO

9. ROČNÍK ZÁKLADNEJ ŠKOLY

KONIEC



WWW.INKY.SK