

Tréning mysle a mentálna hygiena

G.M. Timcak

SPJ a SAJ

2019

Myseľ

- V princípe dnes sú 2 modely mysle: jeden model považuje myseľ za produkt činnosti mozgu a druhý zas považuje mozog za „počítačový terminál“ mysle. Myseľ má zložku *vedomú* (ktorú si vieme vždy uvedomiť), *podvedomú* (ktorú si neuvedomujeme, ale zásobujeme ju dojmami, emóciami, vzormi, stereotypmi a. a ona nás zas nebadane ovplyvňuje na základe týchto informácií) a *nevedomú*, ktorá v sebe nosí celol'udské resp. celoevolučné dedičstvo. Podľa jogy myseľ má časti *manas*, *buddhi* a *ahamkáru* – bežnú myseľ¹; myseľ, ktorá je zdrojom správneho rozlišovania a intuície a vnem „ja som“.

Auto-ekológia

- Ekológia nášho vnútra znamená maj udržateľnosť nášho života
 - Ekológia životného štýlu
 - Ekológia práce
 - Ekológia myslenia
 - Ekologie emócií
 - Ekológia vzťahov
 - Ekológia tela
 - Ekológia výživy
- Emočná a sociálne inteligencia
- Spirituálna inteligencia

Auto-ekológia

Biosféra, sociosféra, technosféra

Ekológia práce

Ekológia vzťahov

Ekológia výživy

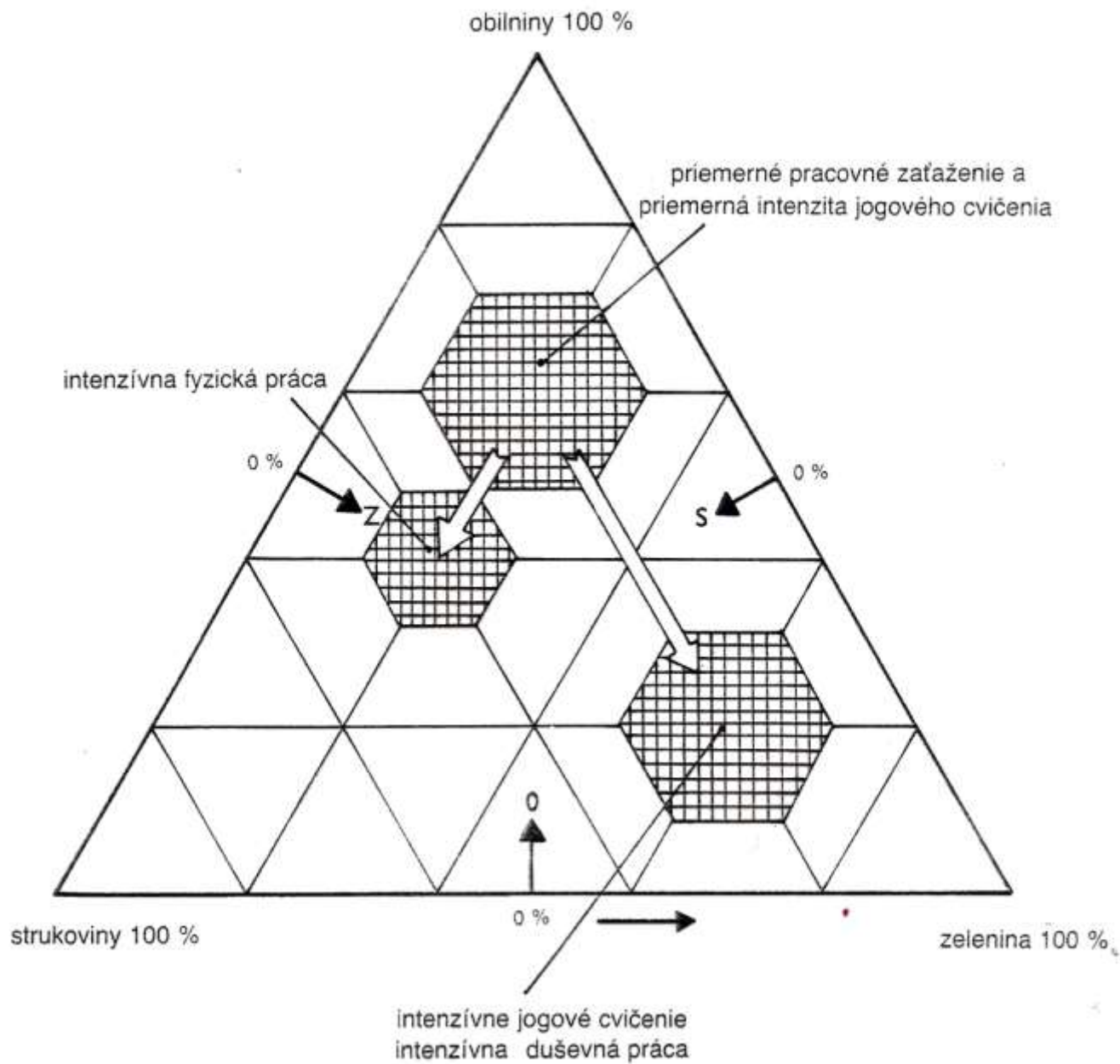
Ekológia somatická

Ekológia psychiky

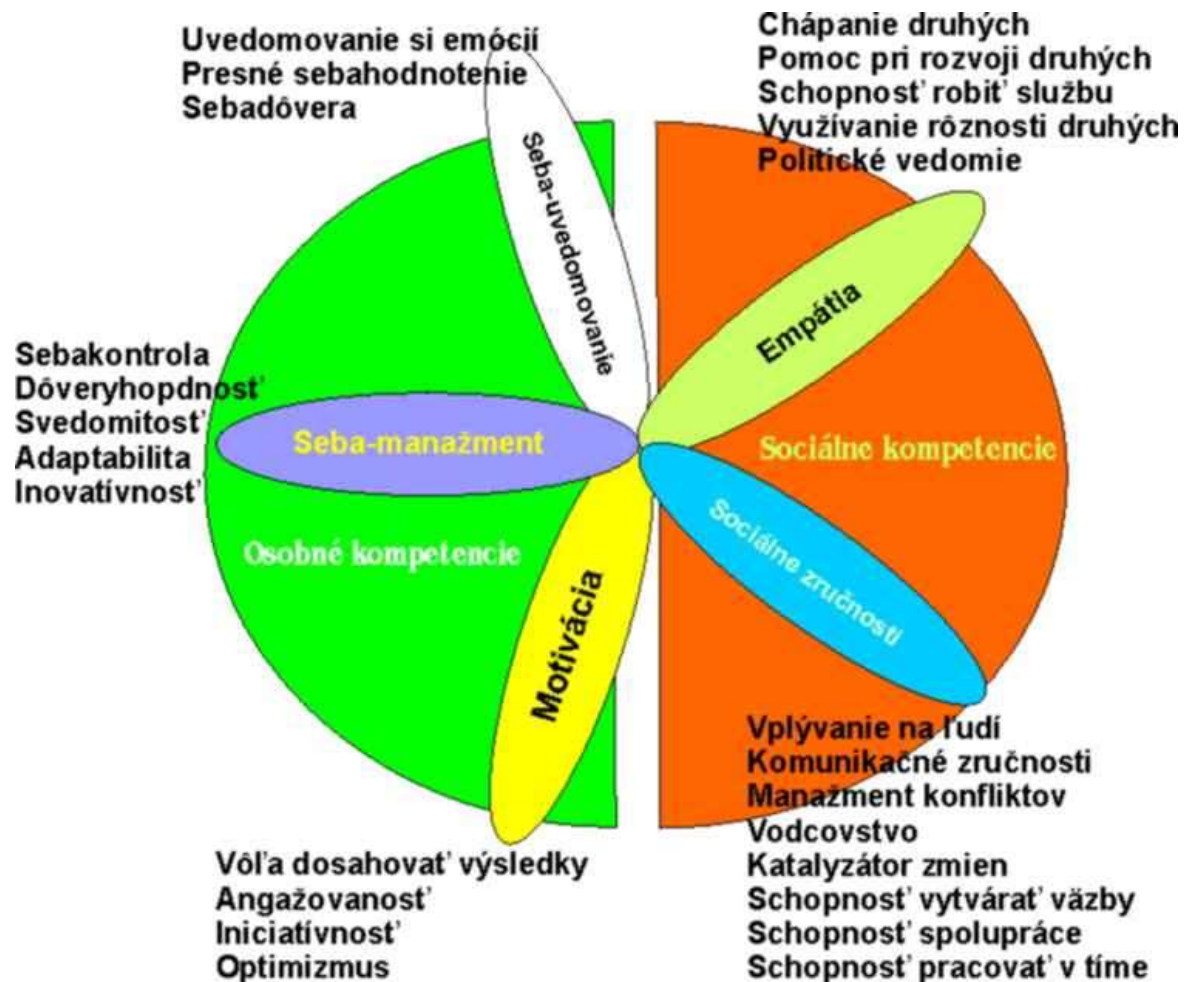
Jedinec



Pomoc pre
ukľudnenie
mysle
úpravou
stravy



Emočná gramotnosť



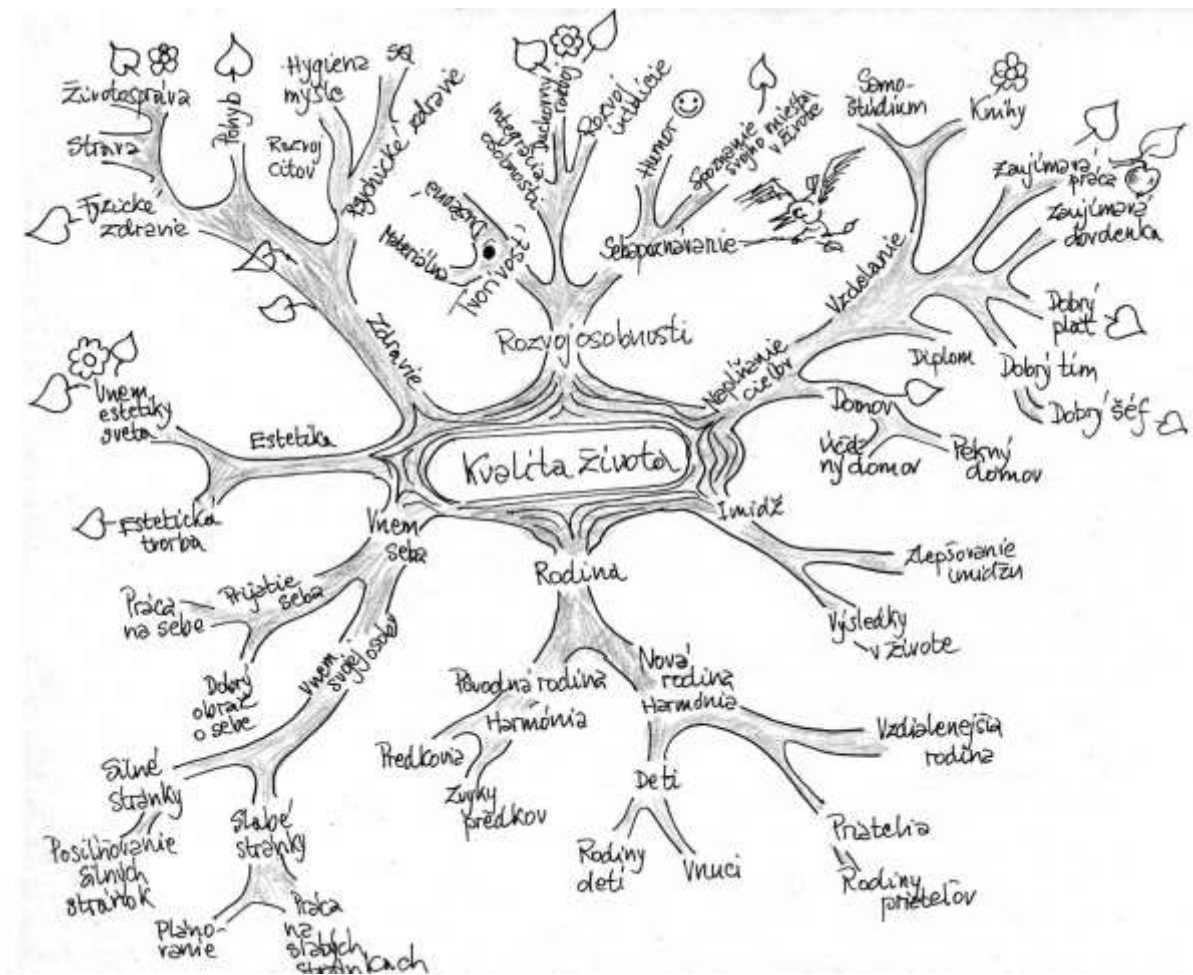
Charakteristika spirituálnej inteligencie:

- Pružnosť
- Silné (bytosťné) uvedomovanie si seba
- Schopnosť čeliť utrpeniu a schopnosť utrpenie zužitkovať pre svoj rozvoj
- Schopnosť čeliť bolesti a schopnosť bolesť prekonať
- Schopnosť byť inšpirovaný hodnotami
- Cit, ktorý nám bráni úmyselne/zbytočne škodiť druhým
- Holistické myslenie
- Sklon ku kladeniu podstatných otázok (prečo; čo by bolo ak...) a nachádzanie základných odpovedí
- Schopnosť byť nezávislý od konvencií.

Psychický imúnny systém

- Dobrý obraz o sebe
- Schopnosť rozlíšiť podstatné od nepodstatného
- Schopnosť zabúdať (na traumatické spomienky)
- Schopnosť pýtať sa otázky
- Schopnosť spracovávať udalosti (+ nachádzanie pozitív)
- Humor
- Prežívanie prítomnosti
- Konštruktívne emócie a správne užívanie negatívnych emócií
- Dostatok psychickej energie
- Vnímanie (empátia) pozadia informácií
- Neprijímanie negatívnych psychických sugescií
- Hygiena psychiky.

Kvalita života



Disciplína mysle

- Popperové cvičenia
 - Sústreďenie myslenia;
 - Rozvíjanie vôle;
 - Sebaovládanie pri vyjadrovaní citov a vášní
 - Zameranosť na pozitíva
 - Nestrannosť úsudkov, resp. schopnosť zmeny stanoviska v prospech objektivity

Disciplína pri vyjadrovaní citov

- Prastará múdrosť hovorí, že skôr, ako začneme hovoriť, stojí za to zvážiť, či to, čo chceme povedať
 - je pravdivé?
 - je podstatné?
 - či pochádza z dobrých pohnútok?

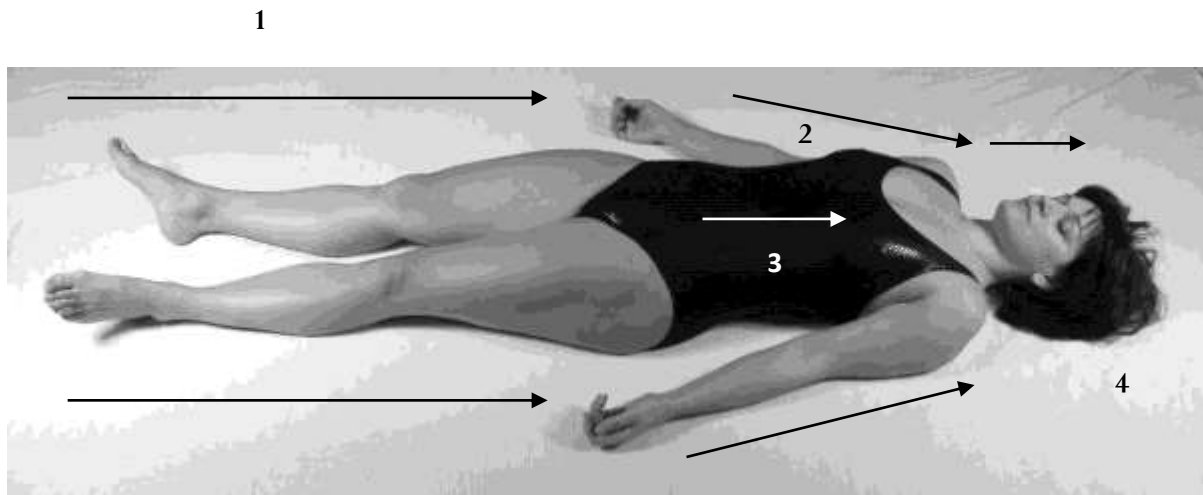
Ošetrenia dňa - ráno

- Takto pravdepodobne uplynie môj deň. Zmestí sa doň všetko, čo som si naplánoval? Ak nie, čo je najmenej dôležité, čo môžem vynechať?
- Aké nepríjemné, trápne situácie ma čakajú? Sú nevyhnutné, alebo „sa im“ možno vyhnúť? Ak nie, ako sa budem správať? Mám pravdu? Ako sa pravdepodobne budú voči mne chovať? Ako budem reagovať? Toto je jediné možné chovanie?
- Aká radosť ma čaká? A keď nič také nenachádzame, spýtajme sa: čo by som robil najradšej? Dá sa to zaradiť?

Počas dňa

- **Cez deň. Moment kl'udu pred a po aktivite.**
 - Preto pred každou novou aktivitou (alebo dielčou aktivitou) na chvíľu (hoci len niekoľko sekúnd) sa skl'udnime. Povedzme na dobu jedného nádychu a výdychu. Uvoľnime sa od všetkých myšlienok a pocitov. Doprajme si pocit uvoľnenosti a slobody. Potom začnime ďalšiu úlohu či jej časť.
- **Cez deň. Polhodina, ktorá patrí iba mne**
- **Večerné poohliadnutie. Ošetrovanie konca dňa**

Relaxácia tela a mysle



Meditácia ako vrodená schopnosť človeka

- **The Householder Who Invented Meditation**
- A woman lived in a village in a house full of children and relatives. One day she felt an instinct to get away from the noise and activity. She walked until she found a quiet spot under a tree by a stream.
- She closed her eyes. She felt the tree against her back and the soft grass and earth beneath her. The breeze touched her cheeks. The sound of the stream was soothing.
- After a few minutes she felt some anxiety and accompanying thoughts about her family and neighbours. She felt impatient and an urge to go home. But she stayed sitting quietly.
- She sighed, noticed tension in her chest and began to breathe more softly.
- She stayed sitting quietly, just patiently waiting, letting her body and feelings become more easy. This felt good.
- She returned the next day. And the next. And the next.
- She was meditating. Her mind and her feelings were calm. Her psyche was able to contemplate, enquire and explore.

The Worker Who Invented Meditation

A man worked in the city and was stressed and anxious. His doctor prescribed a sedative, which he took for several weeks but disliked its side effects.

Following an instinct he stopped taking the medication and on his way to and from work he began to stop regularly to calm himself – sometimes on a park bench, sometimes in a church or library.

Pausing and sitting quietly soothed him. This pausing to self-soothe became a daily behaviour.

After a few months something else began to happen when he sat quietly. A part of his mind started to enquire: *Who is this inside me who is choosing to calm myself? What is this part of me watching and guiding all this? Wow! Here is another part of my consciousness. It feels good and interesting. I want to sit longer and explore all this.*

He was meditating.

Tréning mysle a mentálna hygiena má veľa častí, ktoré si postupne preberieme.