

Smysly, kterými disponujeme  
- chuť, čich, zrak, sluch a hmat –  
jsou denně bombardovány obrovským množ-  
stvím 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 jinak se můžeme postarat o své smysly, aby  
nám dobře sloužily?

## W krainie zmysłów



EVROPSKÁ UNIE / UNIA EUROPEJSKA  
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ  
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO



PŘEKRAČUJEME HRANICE  
PRZEKRAČAMY GRANICE  
2014—2020





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:


*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 minut 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 vtrhladící 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.

Když naše smysly analyzují obrovské množství podnětů, které k nim každý den pronikají, mohou se (podobně jako naše svaly) v určitém okamžiku přetížít. 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.:

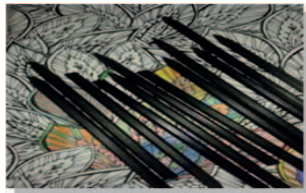




Dalším způsobem, jak se postarat o své smysly, je zavádět nové podněty, které budou představovat změnu oproti každodenní realitě. Člověk má sklony si zvykat na to, co je neměnné. Stejně je tomu s našimi smysly. Čím častěji vidíme stejné obrázky, slyšíme stejné zvuky, jíme jídla, která chutnají a voní stejně, po čase si na ně zvykne 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** - tato nekonvenční metoda využívá působení určitých barev na člověka. 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 v 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.

**Vícemyslový 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!





**Stowarzyszenie Kraina św. Anny**

ul. Kilińskiego 1  
47-303 Krapkowice  
[www.annaland.pl](http://www.annaland.pl)



**Místní akční skupina Opavsko z.s.**

Zámecká 313  
747 41 Hradec nad Moravicí  
[www.masopavsko.cz](http://www.masopavsko.cz)



**Gmina Izbicko**

ul. Powstańców Śl. 12  
47-180 Izbicko  
[www.izbicko.pl](http://www.izbicko.pl)

**EGZEMPLARZ BEZPŁATNY**

**2021**

**ISBN 978-83-962845-0-1**