

ZRCADLO

NAUČIT SE DÍVAT

Vidět se nejde přinutit myšlenkou. Dá se to jen pomalu cvičit — přivykáním pohledu, který nesoudí.

KROK PRVNÍ — PODÍVAT SE DO OČÍ

Dvě minuty: Pohled, který se neopravuje

1. Postav se před zrcadlo tak, abys měl klid a nikdo tě nerušil.
2. Nedívej se na vlasy, pleť ani výraz. Podívej se jen do vlastních očí.
3. Vydrž dvě minuty. Bude to zvláštní. Přijde nutkání zkontrolovat, opravit, uhnout. Jen si toho nutkání všímej a vracej pohled zpátky do očí.
4. Nic nehledej a nic si nedokazuj. Jen tam buď s tím, kdo se na tebe dívá.

MOJE POZNÁMKY

DATUM

JAK SE DNES MÁM

K ZÁPISU

Co se ve mně dělo, když jsem se měl na sebe jen dívat? V jaké chvíli jsem nejvíc chtěl uhnout — a před čím?

CESTA POKRAČUJE

Krok 2 **Přistihnout soudce** — Kdo to vlastně mluví

Krok 3 **Potkat stín v druhých** — Co mě dráždí — a proč

Krok 4 **Dívat se laskavě** — Očima toho, kdo tě má rád

Tohle byl první ze čtyř kroků. Celou cestu — s dalšími cvičeními, příběhem, symbolem a rozhovorem se stínem — najdeš v e-booku Zrcadlo na cestyvedomi.cz.