

# Superúplňková meditace



Ráda bych Vám poděkovala, že jste se rozhodli mou meditaci vyzkoušet a uskutečnit. Pokud máte tu možnost, namluvte si ji předem na telefon a pusťte si k řízení meditaci vlastní hlas. Chápu, že můžete upřednostnit tzv. improvizaci. Pak bude stačit, když si meditaci jednou, dvakrát přečtete a budete se řídit sami buď potichu nebo i nahlas. Ať se rozhodnete jakkoliv, udělejte si především pohodlí. Sedněte si, narovnejte záda a začněte zhluboka dýchat.



## 1. fáze

Nádech, výdech. Uvědomuji si, kde jsem. Cítím své nohy. Cítím svá stehna. Cítím své pozadí, svá záda, břicho, ruce. Cítím svá prsa. Cítím svůj krk. Nádech. Výdech. Cítím vršek své hlavy. Uvědomuji si každou část svého těla. Soustředím se na ně. Teď si všímám svého dechu. Nádech. Výdech. Dýchám svobodně. Můj dech plyne, jak chce. Nijak nezasahuji. Pouze ho pozoruji. Nádech. Výdech.

## 2. fáze

Zatímco sleduji svůj dech, má pozornost se na něj pomalu upíná. Nic jiného nevnímám a všímám si, že se má pozornost a vědomí posunuly do oblasti mé hrudi k dechu. Je to zvláštní a příjemné zároveň. Užívám si bytí v této části těla. Cítím, jak se samovolně uvolňuji. Vnímám příliv energie a radosti. V tomto stavu ještě chvíli setrvám.

## 3. fáze

Zaměřuji svou pozornost do svého nitra. Stáčím pohled dolů a dozadu. Usmívám se. Volám samu sebe a zvu se dál. Říkám si: „Vnímám své já. Nyní jsme propojeni. Konečně. Těšil/a jsem se na tebe. Naslouchám ti. Jak se cítíš?“

Prožívám pocit sebe sama, který přesahuje mé tělo. Uvědomuji si hloubku a velikost svého já. Na nic se neptám. Jen prožívám pocit euforie a štěstí. Konečně jsem úplný/á. Jsem šťastný/á. Přeji si zůstat sám/a sebou co nejdéle. Dál tiše dýchám a zůstávám v současném stavu propojení.

## 4. fáze

Šťastná, osvěžená a s úsměvem stáčím svoji pozornost zpět ke svému dechu. Uvědomuji si, že jsem ve svém hrudníku. Všímám si, kudy vede nádech a vracím své vědomí zpět do hlavy. Nádech. Výdech. Uvědomuji si své tělo. Každou jeho část. Pomalu pohnu prsty na ruku, na nohu. Zakroučím zápěstím, pak celými pažemi. Pohnu hlavou. Protáhnu se. Uvědomuji si místo a čas. Stále vnímám pocit štěstí. Pln/a energie vstávám a vracím se do běžného života.



## Zápis meditace:

Tento materiál je mým autorským dílem a věnovala jsem mu mnoho pozornosti a energie. Proto Vás prosím o respektování autorského zákona. Budete-li chtít tento materiál poskytnout dalším lidem, odkažte je na stránku [www.okouzlena.cz](http://www.okouzlena.cz), kde je materiál **zdarma** ke stažení.