

## Adventní kalendář pro dospělé

Dobu adventní můžeme vnímat jako cestu k sobě, do nitra, k lepšímu pochopení a ke ztišení. Nalezneme-li v sobě ticho, možná v něm zaslechneme tichý hlásek nebo zahlédneme malá dvířka k obrovskému prostoru klidu, boží přítomnosti. Adventním kalendářem pro dospělé se můžeme nechat inspirovat k novému pohledu na nás i situace kolem nás. Užijme si ho!

<p>1. Tělo je můj prostor, skrze něj uskutečňuji svůj život ve světě. Jaké má hranice? Pojďme je prožít. Úkol: posaď se nebo postav a všimni si svých rukou, nohou, ramen, zad, břicha, krku, stehen... dotkni se jich rukou, trochu stiskni, vnímej kůži. Svou rukou se dotkni každé části těla a všude ho jemným stiskem ohranič. Jaký je tvůj pocit teď, když jsi cítil/a povrch svého těla?</p>	<p>26. Vánoční příběh: přečti si vánoční příběh cesty Josefa a těhotné Marie do Betléma, vzpomeň si i na osoby, s kterými se setkali. Doprovod' je až do noci, kdy poprvé chovají novorozeného Ježíše. Pojďme nyní příběh prožít na vlastní kůži. Úkol: vyber si jednu osobu, která se příběhu účastní. Teď si převyprávěj celý příběh znovu pohledem své vybrané osoby. (Můžete si doma zahrát i divadlo) Všiml/a sis něčeho zajímavého? Jak vnímáš příběh teď?</p>
<p>19. Když někoho potkáme, na první pohled není vidět, co si nese a co všechno prožil. Ani o nás to ostatní netuší. Úkol: vzpomeň si, kdy jsi potkal/a člověka, který ti uštedřil nějakou ránu. Pokud můžeš, zkus mu (klidně jen sám/sama v sobě) darovat odpuštění. Pokud to není možné, zkus darovat odpuštění sám/sama sobě, že nemůžeš odpustit.</p>	<p>2. Stromy potřebují pro svůj život půdu, vláhu, světlo, teplo. My jako živé bytosti kromě hmotných věcí získáváme duševní občerstvení různými způsoby. Pojďme si vzpomenout na své zdroje. Úkol: sepiš si na papír seznam zdrojů, ze kterých čerpáš. Mohou být vnitřní (talent, síla, duchovní praxe...) nebo vnější (fyzická aktivita, přátelé, hudba, tanec...).</p>
<p>25. Pesimisté vidí sklenku jako z poloviny prázdnou, optimisté jako napůl plnou. Zkusme se podívat na uplynulý den novými očima. Úkol: vzpomeň si na to, co jsi dnes prožil/a. Najdeš tam chvíle, na které myslíš s vděčností? Poděkováním a laskavostí? Pokud ne, jaké by to bylo takové chvíle objevit?</p>	<p>15. Ať už Boha vnímáš jakkoliv, možná jsi někdy zažil chvíli, která byla úplně obyčejná, ale přesto nezapomenutelná, možná se na chvíli všechno zastavilo. Vrať se k ní a znovu v ní setrvej. Úkol: vrať se ke chvíli, kdy jsi cítil/a krásu, která tě naplnila. Pokud si takový okamžik nevybavuješ, představ si ho. Jak by vypadal? A jak by ses při tom cítil/a?</p>
<p>7. Úsměv (nyní ho pozorujeme většinou jen na očích) je kouzelný. Dovolme mu vstoupit. Úkol: začni se pomalu, pomaloučku usmívat. Kde úsměv začíná? Usměj se očima i tvářemi, můžeš se zazubit, všímej si každého svaly, který ti k úsměvu pomáhá. Zkoušej různé druhy úsměvu. Jak se projevil úsměv na tvém těle? Pokud chceš, daruj svůj úsměv třeba někomu neznámému na ulici.</p>	<p>3. Svoje emoce prožíváme v těle, tělo je naším chrámem. Prožíváme v něm i emoce na fyzické úrovni. Úkol: zavři oči a představ si, že se cítíš dobře. Jaký pocit v těle ti říká, že to tak je? (možná je to šimrání, teplo, uvolněnost, lehkost? A ve které části těla vjemy cítíš?)</p>

<p>5. Být nohama na zemi. Stát pevně na zemi. Být dobře zakotven. Nejen přenesený, ale i doslovný význam je krásné prožít. Úkol: klidně se postav (nejlépe bez bot a ponožek) a vnímej chodidlo povrch, na kterém stojíš. Jakou má kvalitu? A co nohy? Jsou zatíženy obě stejnou vahou? Jsou víc zapojené při stožení prsty, nebo se víc opíráš o patu? Jsou tvé nohy uvolněné, nebo spíš napjaté? Můžeš si na chvíli představit, že jsou tvé nohy jako kořeny, které ti poskytují zakotvení a pevný základ.</p>	<p>16. Ráno se holíme nebo malujeme u zrcadla, čistíme si před ním zuby, upravujeme se, staráme se o svůj zevnějšek. Jaká je ta osoba, na kterou hledíme? Úkol: jestli chceš, chvíli se zamysli nad tím, jaký máš sám/sama k sobě vztah. Co ti vyhovuje a co ne, co od sebe očekáváš?</p>
<p>4. Během dne vystřídáme mnoho rolí, někdy se jinak chováme doma, jinak v práci, jinak s přáteli. Někdy si nasazujeme masky. Zkusme nahlédnout za ně. Úkol: jaké role v životě zaujímám? Jaké jsou v každé z nich mé typické reakce nebo postoje. Jsem takový/á i uvnitř, jsem se svými rolami v souladu? Mohla bych udělat něco proto, abych se cítila uvolněněji?</p>	<p>24. Když se narodí dítě, je pro něj všechno nové. V dětských očích září úžas a nadšení. Úkol: pojd' prožít nějaký bezpečný (klidně kratičký) kousek dne, který dobře znáš, úplně nově. Jako by všechno byl prostor k objevení, jako bys všechno dělala poprvé. Třeba čištění zubů nebo večerní sprchu. Dotek kartáčku nebo proud vody.</p>
<p>10. Když jsem byla malá, chtěla jsem být popelářkou. Když jsem byl malý, chtěl jsem být kuchařem. A co moje sny teď? Úkol: chceš-li, chvíli se zamysli. Jaké máš sny teď? Uskutečňuješ je? Můžeš si o tom s někým blízkým popovídat.</p>	<p>13. Díky hlasu vyjadřujeme své myšlenky, díky hlasu se vztahujeme k ostatním. Hlas vychází z těla, tělo je náš nástroj, který rezonuje, proto změnu v těle slyšíme i v hlase. Pojďme si chvíli s hlasem pohrát. Úkol: posaď se nebo postav, jak jsi zvyklý/á. Rozezni hlas a zazpívej táhlé ááá nebo jiný zvuk. Teď si uvědom své nohy, opři je o podložku, malinko prodluž páteř do výšky (ale nezakláněj hlavu) a usměj se. Znovu zpívej. Je teď zvuk jiný? Zkus různé polohy a poslouchej v nich svůj hlas.</p>
<p>12. Být zranitelný jako dítě. Poznat svou slabost. To je většinou opak toho, o co se snažíme. Je jednodušší být úspěšný než slabý. Pojďme na chvíli pohlédnout na svou křehkost. Úkol: která naše vlastnost nebo opakující se situace potřebuje naše laskavé přijetí? Jaké by to bylo se přijmout v nedokonalosti?</p>	<p>9. Zavalení povinnostmi, nevíme, kam dřív skočit, nestíháme, kupředu nás pohání slovo MUSÍŠ. Úkol: jaké by to bylo vyměnit ho (aspoň pro jediný den nebo jen pro pár situací) za slovo CHCI nebo MŮŽU?</p>
<p>23. Chceme-li vyjít na delší dobu do hor, sbalíme si batoh a vykročíme na cestu. I na životní cestě si neseme dost zkušeností, prožitků, ale i úkolů, které jsme sami sobě vytyčili a některé z nich nás spíš tíží. Úkol: je v mém poutnickém batohu nějaký balvan? Nebo dokonce víc balvanů? Zkus je pojmenovat. Jsou pro mě potřebné? Má pro mě každý z nich nějaký význam? Mohu některý odložit?</p>	<p>17. Rytíř bojuje s draky a dobrodruh objevuje daleké země. Oba mohou být hrdí na to, co dokázali. Úkol: Řekni sám/sama sobě, na co jsi v životě hrdý/á.</p>

<p>8. Máme velkou moc, můžeme být inspirací i oporou pro jiné lidi, máme někdy moc je pozvednout a být oporou. Pojdme tento dar využít. Úkol: Povzbud' někoho, kdo to potřebuje.</p>	<p>18. Z některých lidí vychází zvláštní světlo. Světlo, jehož zdroj nosí v sobě každý. Světlo, jehož zdrojem je to, že jsme milováni a bezpodmínečně přijati (ačkoliv se tak někdy necítíme). Buďme světlem pro druhé. Úkol: obejmí nebo jinak vyjádři lásku někomu, koho máš rád/ráda.</p>
<p>6. Jako děti toužíme po uznání svých rodičů nebo jiných autorit. Po tom, abychom byli přijati a milováni. Zkusme nyní ocenit sami sebe. Úkol: zamysli se nad tím, co máš na sobě rád/a. Jaké jsou tvé silné stránky?</p>	<p>21. Dobré ukotvení předpokládá být si vědom toho, co je pro mě důležité, vědomí toho, na jakých hodnotách stavím. Pojdme si je připomenout. Úkol: představ si, že ses vrátil/a celý prokřehlý/a po dlouhé předvánoční procházce domů. To, co by ti dodalo energii, je pořádně silný vývar. Stejně silný vývar potřebuje i naše nitro. Jaké výživné suroviny bys do svého „vývaru pro duši“ chtěl přidat a mít ho stále nablízku? (opravdovost, přátelství, víra, upřímnost...)</p>
<p>14. Tři králové přinesou malému Ježíškovi vzácné dary. My se navzájem obdarováváme k narozeninám, vymýšlíme, z čeho by měl obdarovaný největší radost. A sami dary dostáváme – a mnoho jsme jich dostali už do vínku. Úkol: jakými dary jsi obdarován/a ty? Jaké z nich se ti daří rozvíjet?</p>	<p>20. Napětí, stažení, stres. Vše prožíváme skrze tělo. Na některých místech těla možná cítíme větší napětí, může tam být nashromážděno víc energie, která neprošla ven. Úkol: pohodlně si sedni, zavři oči a všimni si svého těla. Je někde místo, které cítíš jako ztuhlé? Často to bývají ramena, krk nebo hýždě, ale klidně i jiná část. Zkus zatuhlé místo ještě víc stáhnout a zpevnit, poté ho uvolni, a všimej si, jestli se podařilo uvolnit do stavu, že bude malinko měkčí než na začátku. Můžeš opakovat víckrát.</p>
<p>23. Emoce. Emoce námi hýbou, a to doslova, poskytují motivaci k pohybu. Čtyři základní jsou smutek, radost, strach, hněv. Pojdme se přiblížit k jedné z nich. Úkol: vyber si jednu emoci a se zavřenýma očima si představ situaci, kdy (třeba hněv) prožíváš. Kde ho cítíš v těle? Jak na svém těle poznáš, že se hněváš? Pak otevři oči a uvědom si, v čem může být právě tahle emoce pro mě darem. Co mi přináší, co mě učí?</p>	<p>11. Ticho, nečinnost, očekávání. Některé ticho je tíživé, jiné radostné, jiné nudné. A co ticho mého těla? Úkol: pohodlně si sedni nebo lehni, můžeš zavřít oči, jestli chceš. Soustřeď se na své tělo. Jak vypadá ticho v něm? Co se děje, když se neděje vůbec nic a jen tak ležíš? Jestli je to moc těžké, soustřeď se jen na svůj hrudník a chvíli vnímej jeho pohyby.</p>