

SEE LEARNING PŘÍRUČKA – SBÍRKA HER



PRO STUDENTY VE VĚKU OD 11 LET



Copyright ©Emory University, Center for Contemplative Sciences and Compassion-Based Ethics, 2021.

Design: Randy Trammell Creative

Obálka: Randy Trammell Creative

Českou verzi upravil: Jindřich Veselý

Grafická úprava české verze: David Shejbal

Vzdělávací program Sociální, emoční a etické výchovy je licencován centrem pro kontemplativní vědu a aplikovanou etiku založenou na soucítění při Emoryho univerzitě, Atlanta, GA 30322.

Primárním partnerem Emoryho univerzity v ČR je Institut environmentálního a etického vzdělávání z.s.

Pro více informací navštivte stránky:

compassion.emory.edu (eng),

seelearning.cz (cz).



OBSAH



Jak používat tuto příručku	4
Zóna odolnosti	6
Strategie okamžité pomoci	9
Praxe okamžité pomoci	15
Aktivita: Vzpomínka na laskavost	16
Praxe – práce se zdroji	17
Aktivita: Přesuň a zůstaň	18
Minutová praxe uzemnění	19
Aktivita: Rozvíjení všímavosti	20
Praxe rozvíjení všímavosti	22
Aktivita: Soucítění se sebou samým	23
Praxe soucítění se sebou samým	25
Aktivita: Zvládání rizikových emocí	26
Praxe – moc sebeovládání	28
Aktivita: Vzájemné poznávání	29
Praxe společného lidství	31
Aktivita: Praktikování empatie	32
Praxe soucítění	34
Aktivita: Všichni jsme spojení	35
Praxe vděčnosti	37
Poznámky	38

PODĚKOVÁNÍ

Tuto sbírku her vytvořil hlavní tým pro vývoj osnov SEE Learningu: Lindy Settevendemieová, Christa Tinariová, Brendan Ozawa-de Silva a Lobsang Tenzin Negi. Jsme vděční Elaine Millerové-Karasové a Trauma Resource Institute za využití dovedností určených k posilování odolnosti, upravených z Community Resiliency Model. Děkujeme všem pedagogům a studentům z celého světa, kteří tyto praxe a aktivity využívali a poskytli nám zpětnou vazbu.

Za překlad, zpracování a grafickou úpravu české verze materiálu děkujeme Jindřichu Veselému a Davidu Shejbalovi



Milí čtenáři, vítejte v Příručce – sbírce her SEE Learningu®!



Už jste někdy přemýšleli o tom, jak může být život úžasný, a zároveň také těžký? Jako lidé jste vybaveni tělem, srdcem a myslí, jejichž prostřednictvím zakoušíte svůj život. Dát tomu všemu smysl může být vzrušující, matoucí anebo obojí! Naštěstí už máte vše, co k orientaci na své cestě životem potřebujete. Všichni se rodíme se základními schopnostmi odolnosti a pohody. Identifikace těchto schopností nám může pomoci je ještě více posílit.

Obsah této knihy a aktivity v ní zahrnuté jsou navrženy tak, aby vám pomohly rozvíjet vaše přirozené schopnosti. Doporučujeme vám tyto činnosti vyzkoušet a zjistit, co se vám líbí. Některým aktivitám se můžete věnovat sami, jiné můžete provozovat s přáteli a rodinou doma nebo mimo školu. Některé se vám mohou líbit více než jiné. Můžete pak pokračovat v používání a praktikování těch, které se vám budou zdát nejužitečnější.

Tato kniha vychází z programu SEE Learning®, což je zkratka pro sociální, emoční a etickou výchovu. Zjevně potřebujeme fyzické věci, které budou podporovat naši životní pohodu, jako je jídlo, přístřeší, zdroje a tak dále. Věda i zdravý rozum nám však také říkají, že pro svou životní pohodu potřebujeme rovněž věci společenské a emocionální, jako je přátelství, pocit bezpečí, pocit smysluplnosti a schopnost porozumět svým emocím, zvládat je a řídit. SEE Learning® se zaměřuje na emocionální a společenskou stránku životní pohody. Skládá se z nástrojů, které vám pomohou vypořádat se s životními vzestupy i pády prostřednictvím rozvoje společenských a emočních schopností, jako je soucítění, systémové myšlení a „emoční hygiena“. Fyzická hygiena znamená udržovat si tělesné zdraví a chránit se před nemocemi prostřednictvím pravidelně používaných návyků, jako je mytí rukou, čištění zubů a dostatek spánku a cvičení. Emoční hygiena se týká zdravých návyků, které vám pomohou zvládat emoce, stres a vztahy s druhými. Velké množství vědeckých výzkumů v současnosti ukazuje, že můžeme pěstovat svou emoční hygienu, což má velmi pozitivní dopad na naši mysl, naše tělo i vztahy.

Tato příručka je k dispozici každému, takže ji neváhejte sdílet se svými přáteli a rodinou. Než s tím začnete, na chvíli se zamyslete nad tím, zda existuje někdo, za kým byste se mohli vydat a promluvit si s ním o svých pocitech nebo problémech. Tyto aktivity sice můžete provádět samostatně, ale je vždycky dobré oslovit ostatní a požádat je o podporu, nebo si s nimi třeba jen popovídat o tom, co se učíte.

Příručka – sbírka her SEE Learning® je zdarma, takže ji můžete sdílet se svými přáteli a rodinou. Pokud se chcete o SEE Learningu® dozvědět více, navštivte naše webové stránky na adrese seelearning.emory.edu nebo nás navštivte prostřednictvím sociálních médií.

Srdečně,
tým SEE Learningu®



kontakt@ieev.cz



seelearning.emory.edu
seelearning.cz

JAK POUŽÍVAT TUTO PŘÍRUČKU

Aktivity v této příručce vám představí nové dovednosti, které můžete v průběhu času rozvíjet. Jsou řazeny tak, aby vám během práce s příručkou pomáhaly vytvářet a posilovat vaše dovednosti. Rozvinout nové způsoby myšlení, cítění a péče o sebe i ostatní může vyžadovat čas a praxi. Proto vám doporučujeme, abyste během svého postupu příručkou dávali pozor na okamžiky pochopení.

Možná si budete chtít vyzkoušet jakékoli nové dovednosti, které se naučíte, během svého běžného dne nebo v průběhu týdne, abyste viděli, co vám vyhovuje. Zjistěte, co vám nejvíce pomáhá. A pamatujte si, že se z nových dovedností stanou návyky, jen když je budete v průběhu času opakovaně používat. Takže pokud budete mít zpočátku dojem, že je to náročné, nevzdávejte se! Později, až se s určitými praxemi lépe seznámíte, je možná budete chtít sdílet s ostatními, což je skvělý způsob, jak svým přátelům a rodině prokázat laskavost.

V Příručce najdete:

Strategie okamžité pomoci – ty lze použít, kdykoli budete mít pocit, že byste se potřebovali uklidnit, nabrat energii nebo se vrátit do své zóny odolnosti. Většina trvá jen přibližně 10 sekund.

„Moje scénáře“ (self-scripts) – jsou rovněž velmi krátké a můžete si je pro sebe přečíst za méně než 10 sekund. Lze je provádět kdekoli, nejlépe by však měly fungovat, uchýlíte-li se na místo, kde můžete přemýšlet o významu slov, aniž byste se příliš rozptylovali. Jejich účelem je pomoci vám připomenout si „základní esenci“ praxe nebo konceptu.

I když jsme se něco naučili, můžeme to často v běžném chodu života zapomenout. Odříkávání nebo čtení těchto „scénářů“ nám může pomoci vštípit si koncepty do paměti. Můžete si je dokonce nahrát a poslechnout si je, když máte trochu času, případně na začátku nebo na konci každého dne. Můžete se také kterékoli ze „scénářů“, které se vám budou zdát zvlášť užitečné, naučit zpaměti, takže si je budete moci kdykoli vybavit nebo odříkat.

Praxe – ty trvají o něco déle a můžete je provádět sami nebo společně s ostatními. Obvykle jsou dlouhé asi 2–3 minuty. Najděte si klidné místo a přečtěte si sami nebo s několika dalšími lidmi text praxe a u každého řádku se na několik sekund zastavte. Přestaňte na chvíli číst, kdykoli to bude zapotřebí, abyste měli čas na reflexi a mohli se zabývat pokyny k praxi. Praxe si můžete také nahrát a poslouchat je, případně požádat někoho jiného, aby vám praxi přečetl. Některé jsou zamýšleny pro určité situace. Například „Praxi společného lidství pro transformaci konfliktů“ je vhodné použít, pokud máte obtížný vztah nebo konflikt s jinou osobou.

Listy aktivit – ty vám zaberou nejvíce času. Na dokončení jednoho listu budete potřebovat asi půl hodiny. Zamyslete se nad tím, kdy byste se této aktivitě chtěli věnovat a jestli byste ji chtěli provádět s další osobou či sami.

Pokud chcete listy aktivit použít víckrát, doporučujeme vám, abyste si zapisovali své písemné odpovědi do sešitu nebo na kus papíru.

Máte-li čas, začněte listem aktivity. Nejprve proveďte s ním spojenou praxi a poté si nakonec přečtěte související „scénář“. Kratší aktivity budou mít větší smysl, pokud jste dokončili listy aktivit. Pokud moc času nemáte, můžete to udělat v opačném pořadí. Všechny aktivity a praxe je možné opakovat kolikrát chcete, ale pro opakované procvičování jsou určeny zejména praxe a „scénáře“.

Další užitečné tipy

Možná jste součástí třídy, jejíž učitel se rozhodne s vámi a ostatními studenty tuto příručku používat. Doporučujeme, abyste v knize postupovali tak, jak vám doporučí váš učitel.

Jakoukoli část příručky lze sdílet s ostatními. Především navrhované formulace můžete použít k tomu, abyste prováděli jiné lidi praxemi, které zde představujeme. Můžete také kopírovat listy aktivit a sdílet je s ostatními.

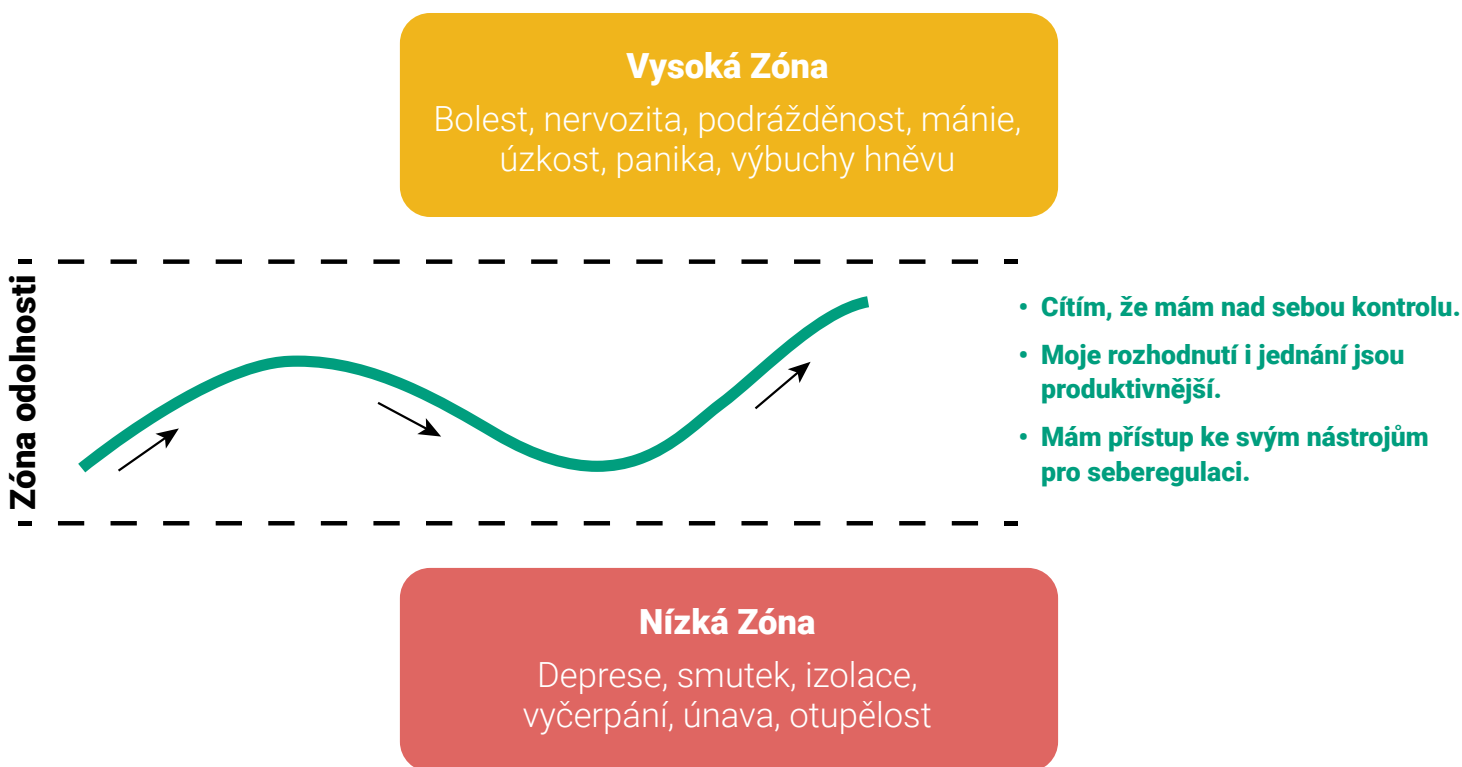


ZÓNA ODOLNOSTI



Zóna odolnosti je nástroj pro pochopení stavu naší mysli a těla. Během dne a v průběhu života zažíváme mnoho vzestupů i pádů a spoustu emocí.

Když cítíte, že máte věci pod kontrolou a jste schopní zvládat každodenní problémy, na které narazíte, jste ve své zóně odolnosti. V ní si můžete vybrat, co chcete dělat. Dokážete se dobře rozhodovat, jasně myslet a vypořádat se s životními problémy. Můžete se cítit rozzlobení nebo smutní, nadšení nebo unavení, ale stále si připadáte celkově v pořádku a schopní zvládat svůj život.



Co se však stane, když se dostanete do velké hádky s přítelem nebo členem rodiny? Nebo když neuspějete u důležité zkoušky? Nebo dojde k nějaké jiné události, která je neočekávaná, nepříjemná nebo stresující? Nebo když vás něco už nějakou dobu trápí a nemůžete najít řešení? Když dojde k těmto věcem, vyvolávají ve vašem těle a mysli stres. Pokud je stres příliš velký, může vás dostat do vysoké nebo nízké zóny. To se stává každému. Je to normální způsob, jak na přílišný stres reaguje naše nervová soustava.

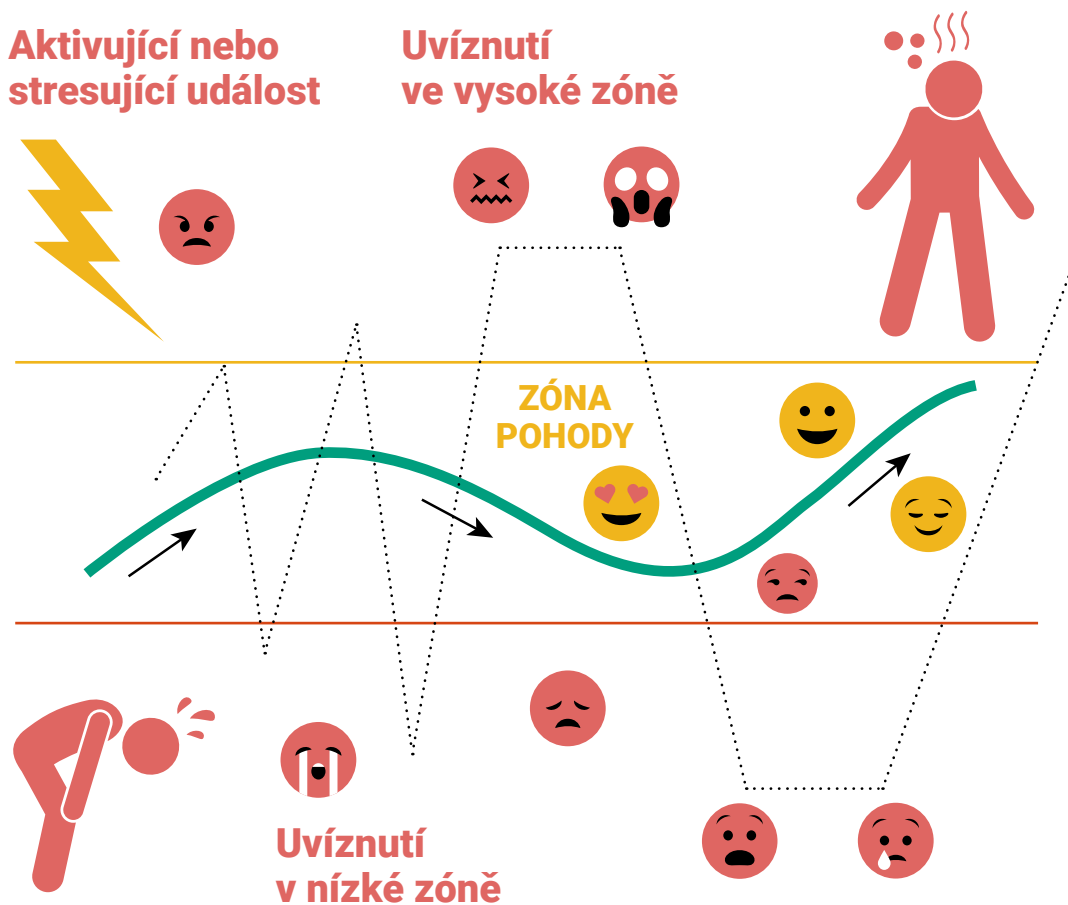


ZÓNA ODOLNOSTI



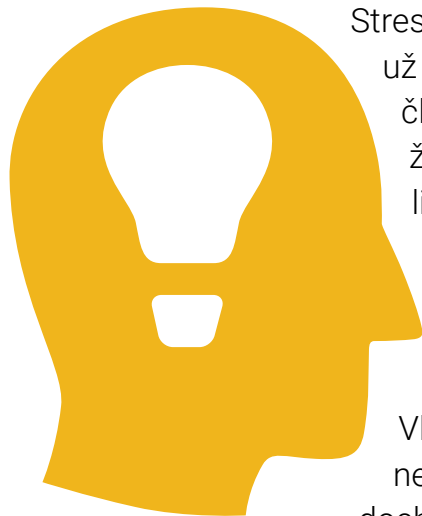
Jaká je vysoká zóna? Uvzneme-li ve vysoké zóně, změní se naše emoce, tělo i schopnost kriticky myslet, komunikovat a rozhodovat se. Pravděpodobně jste už někoho, kdo uvízl ve vysoké zóně, viděli. Když se to člověku stane, může cítit úzkost, vztek, rozrušení, strach, případně není schopen se ovládat.

U takového člověka dojde k rozrušení tělesné nervové soustavy, a tak může zaznamenat, že mu buší srdce, má napjaté svaly nebo začíná mělce dýchat. Může mít dokonce bolesti hlavy, cítit nevolnost, mít zažívací potíže nebo problémy se spánkem. Uvznutí ve vysoké zóně ovlivňuje všechny orgány v těle. Můžete si proto dokonce všimnout, jak se lidem mění tváře a hlasy. Přirozeně rezonujeme s emocionálními a fyzickými stavy druhých lidí, takže se můžeme sami cítit nepříjemně, nebo dokonce v ohrožení, nacházíme-li se v blízkosti někoho, kdo ve své vysoké zóně uvízl.





ZÓNA ODOLNOSTI



Stres vás také může dostat do nízké zóny. Pravděpodobně jste se už s někým, kdo uvízl v nízké zóně, setkali. Nervová soustava takového člověka přeřadila na nízkou rychlost, takže se možná cítí tak unavený, že ani nechce vstát z postele. Možná se nechce ani setkávat s jinými lidmi. Může se cítit osamělý, otupělý, odpojený a bez motivace.

Můžete si všimnout, že takového člověka ani nezajímají věci, které by jej běžně těšily, jako oblíbené jídlo nebo nějaké zábavné aktivity.

Není nic špatného na tom, když vás něco vyvede ze zóny odolnosti. Vlastně se to čas od času stává každému z nás! **Uváznutí** ve vysoké nebo nízké zóně nám však může způsobit problémy, pokud k němu dochází často, trvá příliš dlouho nebo vede ke stále horším pocitům

a nezdravému chování. Uváznutí ve vysoké nebo nízké zóně má totiž tendenci snižovat naše sebeuvědomování a schopnost dělat správná rozhodnutí.

Pokud věnujete pozornost svému tělu, naštěstí dokážete rozpoznat, kdy jste ve své zóně odolnosti a kdy vás z ní něco vyvedlo. Jakmile si všimnete, co se děje, můžete se svobodně rozhodnout, že použijete některou z technik, abyste se dostali zpět do své zóny odolnosti. Jinak řečeno, máte svobodu volby.

Nemůžeme vždy ovládat své prostředí nebo jednání ostatních lidí. Můžeme se však naučit mít větší kontrolu nad tím, jak na věci reagujeme. Všichni máme za tím účelem k dispozici vrozenou schopnost být odolní. Trik spočívá v tom používat všechny dovednosti, které máte ve chvílích, kdy je nejvíce potřebujete. A nemůže vám nijak uškodit, když se naučíte pár nových dovedností na posilování odolnosti, jen abyste své schopnosti ještě trochu rozšířili.



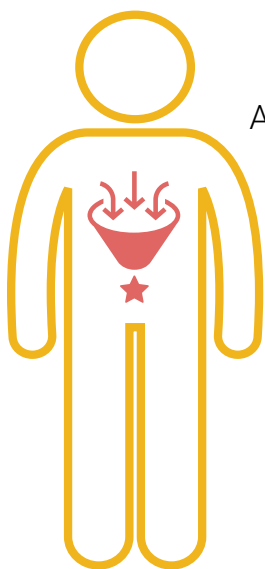
STRATEGIE OKAMŽITÉ POMOCI



Strategie okamžité pomoci jsou jednoduché rychlé úkony, které lze provádět, aby se naše tělo, mysl a pozornost vrátily zpět do přítomného okamžiku. Fungují jako užitečné způsoby, jak „restartovat“ a přivést vaše tělo zpět do stavu rovnováhy – do zóny odolnosti –, pokud vás něco vyvede do vaší vysoké nebo nízké zóny.

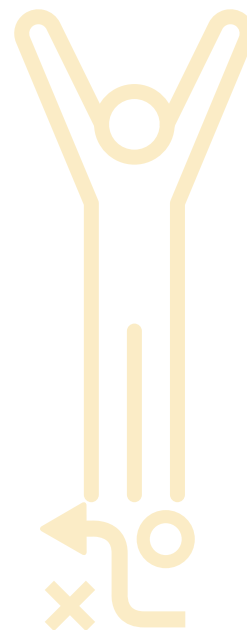
Tyto strategie byly vyvinuty, aby lidem zprostředkovaly zcela drobné, proveditelné úkony, které mohou být, pokud se praktikují opakovaně, užitečné v dobách, kdy prožíváte stres nebo nepohodu. Jejich prostřednictvím se můžete uklidnit a opětovně získat schopnost zastavit se, přemýšlet a rozhodnout se, jak budete jednat.

Výzkum ukazuje, že dojde-li k dysregulaci nervové soustavy, směřování pozornosti na jiné pocity/vjemy tím, že praktikujeme aktivity typu strategií okamžité pomoci, může mít na tělo regulační účinek, a to někdy už během několika sekund. Strategie okamžité pomoci také obvykle fungují nejlépe, když jsou spojeny se sledováním pocitů (pozorným uvědomováním si pocitů uvnitř vašeho těla).



Abyste mohli používat tyto strategie v náročných chvílích a obdobích, musíte je mnohokrát praktikovat, už když se nacházíte ve své zóně odolnosti.

To pomáhá vytvořit „svalovou paměť“ potřebnou k tomu, aby dovednost byla snadno dostupná, když ji potřebujete. Zde a na několika následujících stránkách najdete devět strategií okamžité pomoci, které nyní můžete praktikovat, abyste je mohli použít ve chvíli, kdy je budete potřebovat.





STRATEGIE OKAMŽITÉ POMOCI

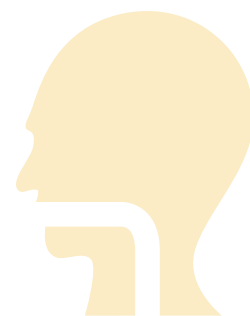


STRATEGIE PRVNÍ



Pomalou vypijte sklenici vody.
Cítíte ji v ústech a krku.

Čeho si všímáte uvnitř?
Je to příjemné, nepříjemné, nebo neutrální?



STRATEGIE DRUHÁ



Vyjmenujte šest barev, které vidíte.

Čeho si všímáte uvnitř?
Je to příjemné, nepříjemné, nebo neutrální?





STRATEGIE OKAMŽITÉ POMOCI

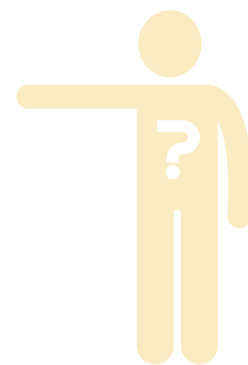


STRATEGIE TŘETÍ



Rozhlédněte se po místnosti a všimněte si věcí, které upoutají vaši pozornost.

Čeho si všímáte uvnitř?
Je to příjemné, nepříjemné, nebo neutrální?



STRATEGIE ČTVRTÁ

Při procházení místností počítejte od deseti do jedné.



Čeho si všímáte uvnitř?
Je to příjemné, nepříjemné,
nebo neutrální?





STRATEGIE PÁTÁ



Dotkněte se kusu nábytku nebo nějakého povrchu ve vaší blízkosti. Všimněte si jeho teploty a povrchové struktury.

Čeho si všímáte uvnitř?
Je to příjemné, nepříjemné, nebo neutrální?

STRATEGIE ŠESTÁ



Pevně sepněte dlaně nebo je třete o sebe, dokud se nezahřejí.

Čeho si všímáte uvnitř?
Je to příjemné, nepříjemné, nebo neutrální?



STRATEGIE SEDMÁ



Všimněte si tří zvuků, které se ozývají v místnosti, a tří zvuků zvenku.

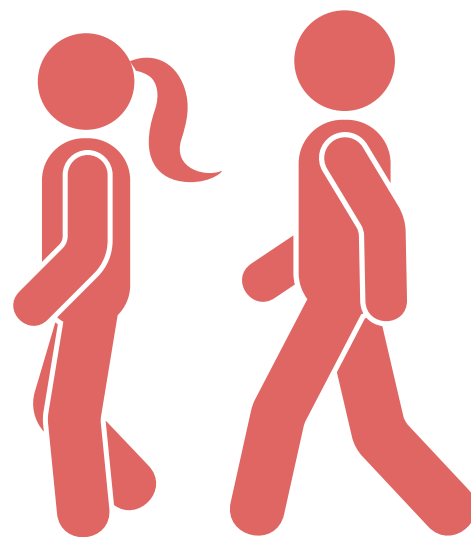
Čeho si všímáte uvnitř?
Je to příjemné, nepříjemné, nebo neutrální?



STRATEGIE OSMÁ

Procházejte se po místnosti.
Všímejte si pocitu, že se nohama dotýkáte země.

Čeho si všímáte uvnitř?
Je to příjemné, nepříjemné,
nebo neutrální?





STRATEGIE DEVÁTÁ



Pomalu tlačte rukama nebo zády do stěny nebo do dveří.

Čeho si všímáte uvnitř?
Je to příjemné, nepříjemné,
nebo neutrální?





Udělejte si chvíli a vyzkoušejte jednu ze strategií okamžité pomoci:

- *Můžete se dotknout kusu nábytku nebo povrchu ve vaší blízkosti a všimnout si jeho teploty a struktury.*
- *Můžete si všimnout tří zvuků v místnosti nebo tří zvuků mimo místnost.*
- *Můžete se procházet po místnosti a všímat si pocitu, že se nohama dotýkáte země, nebo můžete pomalu tlačit rukama nebo zády do stěny nebo dveří.*

Ať už si vyberete cokoli, všímejte si přitom toho, co cítíte uvnitř.

Je to příjemné, nepříjemné, nebo neutrální?

Vzpomínka na LASKAVOST



Myslete na někoho, kdo k vám byl laskavý. Vzpomenete si, co řekl nebo co udělal? Uveďte jeho slova a jednání níže.

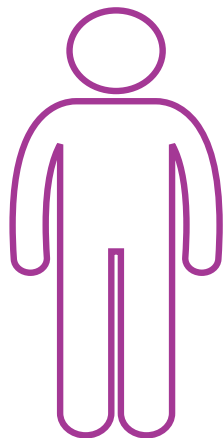
Když si vzpomeneme na laskavé jednání nebo laskavého člověka, může nám to pomoci, abychom se cítili tělesně lépe, více v bezpečí a silnější. Věnujeme-li pozornost tomu, jak naše tělo reaguje, a soustředíme-li se na jakékoli příjemné nebo neutrální pocity, které se objeví, může to pomoci našemu tělu cítit se ještě lépe..

VYBERTE SI JEDNU Z VĚC ZE SVÉHO SEZNAMU, NAKRESLETE JI NEBO O NÍ NĚCO NAPIŠTE.



Na chvíli se dívejte na to, co jste nakreslili nebo napsali. Jak se přitom vnitřně cítíte?

Pocit _____



NAPIŠTE
DO NÁKRESU TĚLA
POCITY NA MÍSTA,
KDE JSTE JE CÍTILI.

.....



VÝZVA NA DNEŠNÍ VEČER

Než půjdete dnes večer spát, věnujte chvíli přemýšlení o nějaké laskavosti, kterou jste někomu prokázali nebo ji někdo prokázal vám. Všimněte si, jaké pocity ve vás taková vzpomínka vyvolává. Všimněte si jakýchkoli příjemných nebo neutrálních pocitů ve svém těle. O čem byste dnes večer mohli uvažovat?



PRAXE - PRÁCE SE ZDROJI



MINUTOVÁ PRÁCE SE ZDROJEM

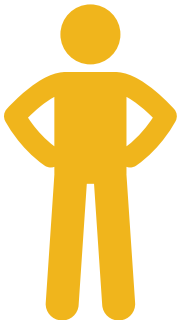


*Používejte jen mysl.
Na následující věty nemusíte
odpovídat písemně.*

Myslete na něco, díky čemuž se budete cítit lépe, více v bezpečí nebo šťastnější. To je váš zdroj. Může to být něco skutečného nebo imaginárního. Může to být z minulosti, přítomnosti nebo budoucnosti. Zpřítomněte si to v mysli živě pomocí specifických vjemů (jak to vypadá, voní, jaké je to na dotek, jak to chutná nebo zní).



Teď si všimněte, co cítíte uvnitř. Vnímáte ve svém nitru nějaké pocity?



Pokud ve svém těle máte nějaký příjemný nebo neutrální pocit, chvíli se věnujte jeho identifikaci.

Pokud zaznamenáte nějaký nepříjemný pocit, můžete klidně přesunout svou pozornost na část těla, v níž máte příjemnější pocity.

Představujte si svůj zdroj tak dlouho, jak budete chtít, a všimněte si všech pocitů a vjemů, které se objeví.

MŮJ SCÉNÁŘ

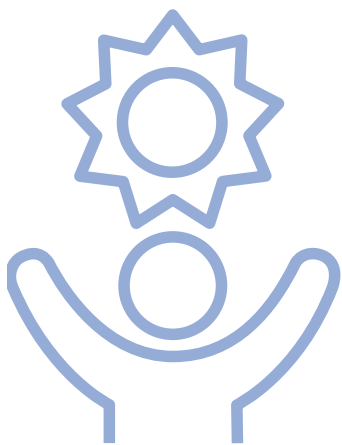
Živě si zpřítomňuji svůj zdroj v mysli.

Všímám si, jak reaguje moje tělo.

Tento zdroj mohu použít, kdykoli

budu chtít praktikovat laskavost ke svému tělu a mysli.





PŘESUŇ a ZŮSTAŇ

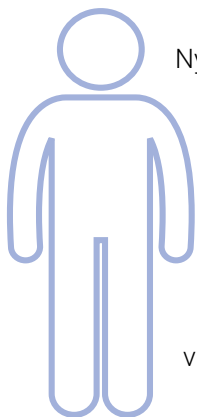
Můžeme si vybrat, čemu věnujeme pozornost. A kdykoli chceme nebo potřebujeme, můžeme **přesunout** svou pozornost k něčemu lepšímu a **zůstat** u toho. To může pomoci naší mysli a tělu dostat se zpět do lepšího stavu. Tuto dovednost si můžeme procvičovat tak, že použijeme hmat, abychom se spojili s tím, co cítíme ve svém nitru.

1 Dotkněte se několika předmětů podle svého výběru a všimněte si, jaké jsou na omak (hladké, drsné, chladné, měkké). Zapište si předměty, které vám byly na pohmat nejpříjemnější a jaký byl každý z nich na dotek. Například: Stůl, hladký. Sklo, chladné.

3 Pokud ve svém těle zaznamenáte nějaký nepříjemný pocit, přesuňte pozornost na tu část těla, kde se cítíte lépe, nebo přesuňte pozornost tím, že se začnete dotýkat jiného předmětu. Napište o tom, co se stalo ve vašem nitru, když jste přesunuli svou pozornost.



2 NA OKAMŽIK SE ZAMYSLETE



Nyní si vyberte jeden předmět, který vám byl příjemný na dotek.

Jak se cítíte uvnitř svého těla, když se ho dotýkáte?

Označte pocity na nákresu těla v místech, kde jste je cítili.

DNEŠNÍ VÝZVA



4 Najděte si chvíli na praxi přesouvání své pozornosti prostřednictvím dotyku nebo ohmatávání nějakého předmětu. Můžete to dělat, když pocítujete stres, obavy, úzkost, anebo kdykoli jindy, když chcete sami sobě prokázat laskavost. Všimněte si, co cítíte uvnitř svého těla, když přesunete pozornost prostřednictvím hmatu. Napište, které předměty nebo povrchy se vám nejlépe osvědčily.



MINUTOVÁ PRAXE UZEMNĚNÍ



MINUTOVÁ PRAXE UZEMNĚNÍ

Udělejte si co možná největší pohodlí. Pokud chcete, dotkněte se něčeho, o čem si myslíte, že by vám mohlo pomoci, abyste se cítili lépe. Udělejte si co možná největší pohodlí. Pokud chcete, dotkněte se něčeho, o čem si myslíte, že by vám mohlo pomoci, abyste se cítili lépe.

Všimněte si kontaktu svého těla s jakýmkoli povrchy nebo předměty, jichž se dotýká.

Nyní si všimněte, co cítíte uvnitř. Vnímáte nějaké pocity? Pokud v těle máte příjemný nebo neutrální pocit, věnujte chvíli jeho identifikaci. Pokud zaznamenáte nepříjemný pocit, klidně přesuňte svou pozornost na část těla, kde máte lepší pocity.



Provádějte tuto praxi uzemnění tak dlouho, jak budete chtít, a všimněte si všech pocitů a vjemů, které se objeví.

MŮJ SCÉNÁŘ



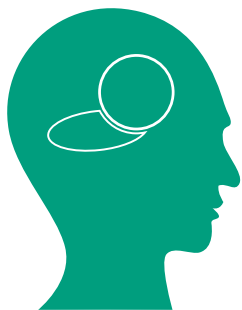
Věnuji chvíli tomu, abych zaujal/a správnou tělesnou pozici.

Všímám si, čeho se moje tělo dotýká.

Vnímám, jak moje tělo reaguje.

Mohu navazovat kontakt s předměty, abych se tělesně uzemnil/a.





AKTIVITY NA ROZVÍJENÍ VŠÍMAVOSTI

Dělat něco „všímavě“ znamená zpomalit a věnovat větší pozornost každému okamžiku. Při praxi všímavosti si můžeme všimnout nových myšlenek, emocí a pocitů. Praxí se můžeme naučit lépe soustředit svou mysl a všimnout si toho, co se děje ve vnitřním i vnějším světě. Tento pracovní list obsahuje aktivity zaměřené na všímavé jezení, protahování a masáž.

PRAXE VŠÍMAVÉHO JEZENÍ

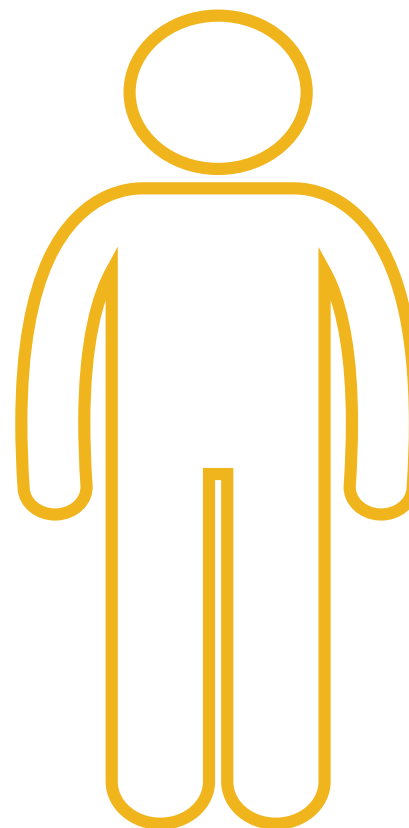


1 Dejte si blízko k ústům něco malého k jídlu, ale ještě to nejezte. Jen se na to dívejte. Zapojte všechny smysly a sledujte, jak na každý z nich tento kousek jídla působí nebo jak by působit mohl. Jaký je na pohled? Jaký na dotek? Jak voní?



2 Trochu si kousněte. Nepolykejte však hned. Jaký je to pocit? Jakou to má chuť? Jak jídlo působí na další smysly?

3 Zaznamenali jste ve svém těle nějaké příjemné nebo neutrální pocity? Napište je do nákresu těla, do míst, kde jste je cítili.



Popište pocit: _____

Popište chuť: _____

Popište další vjemy: _____



4 Pokračujte v jezení tak pomalu, jak jen můžete. Čeho si všímáte? Pokud si všimnete, že se vaše mysl toulá a soustředí se na jiné věci, vraťte svou pozornost zpět k jezení a zakoušení jídla. Jak všímavé jezení mění vaši zkušenost s jídlem?

PROTAHOVÁNÍ A MASÁŽ S VŠÍMAVOSTÍ

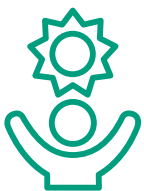


Chvilí vědomě procházejte své tělo, abyste si všimli oblastí, kde pociťujete jakékoli napětí. Vyberte si oblast, v níž pociťujete napětí a chcete ji protahovat nebo masírovat, ale ještě to nedělejte. Jen si představujte protahování nebo masáž této oblasti. Jakých pocitů si všímáte ve svém těle?

Dále začněte velmi pomalu protahovat nebo jemně masírovat onu část svého těla. Jakých pocitů si nyní všímáte? Napište tyto pocity do nákresu těla, do míst, kde jste je cítili.

Pokud si všimnete nějakých nepříjemných pocitů, zkuste se pohybovat jinak. Můžete sedět nebo stát jakýmkoli způsobem, který je vám pohodlný. Můžete udržovat jednu pozici, ve které se protahujete, nebo svaly jemně napínat a uvolňovat. Můžete používat silný nebo mírný tlak. Můžete se rozhodnout, že začnete protahovat nebo masírovat nějakou další část svého těla.

Jaké příjemné nebo neutrální pocity jste ve svém těle zaznamenali? Napište o nich.



Pokud si všimnete, že se vaše mysl toulá a soustředí se na jiné věci, vraťte svou pozornost zpět k protahování, masírování a tělesným pocitům.



Když se cítíte připraveni zakončit tuto aktivitu, možná byste si ještě mohli jemně položit ruku na tu část těla, kterou jste si protahovali nebo masírovali, a pomyslet si: „Ať se cítím v bezpečí, šťastný a v pořádku.“

DNEŠNÍ VÝZVA



Zamyslete se nad nějakou další aktivitou, kterou byste mohli provádět všímavě. mohli byste zkusit všímavou chůzi, vybarvování, psaní nebo naslouchání. během praxe si všímejte pocitů ve svém těle. sdílejte s někým svou zkušenost.

PRAXE ROZVÍJENÍ VŠÍMAVOSTI

MINUTA VŠÍMAVÉHO DÝCHÁNÍ



Nejprve si dejte chvílku na to, abyste se pohodlně usadili. Poté několik okamžiků provádějte uzemnění nebo si zpřítomněte v mysli zdroj. Nyní nechte svou mysl, aby jen uvolněně pozorovala, jak se nadechujete a vydechujete.

Pokud chcete, můžete si v duchu říkat „nadechuji se“, když se nadechujete, a „vydechuji“, když vydechujete.

Provádějte to po dobu tří, pěti nebo deseti dechových cyklů. Pokud chcete, můžete každý cyklus počítat. Začnete-li být rozptýlení, prostě se svou myslí vraťte k dechu. Na konci si všimněte pocitů ve svém nitru. Jsou příjemné, nepříjemné, nebo neutrální?



MŮJ SCÉNÁŘ

Chvilí věnuji uzemňování nebo zdroji.

Vnímám svůj dech, všímavě nadechuji a vydechuji.

Všímám si reakcí svého těla.

Svůj dech mám vždy k dispozici a může mi pomoci, když to potřebuji.

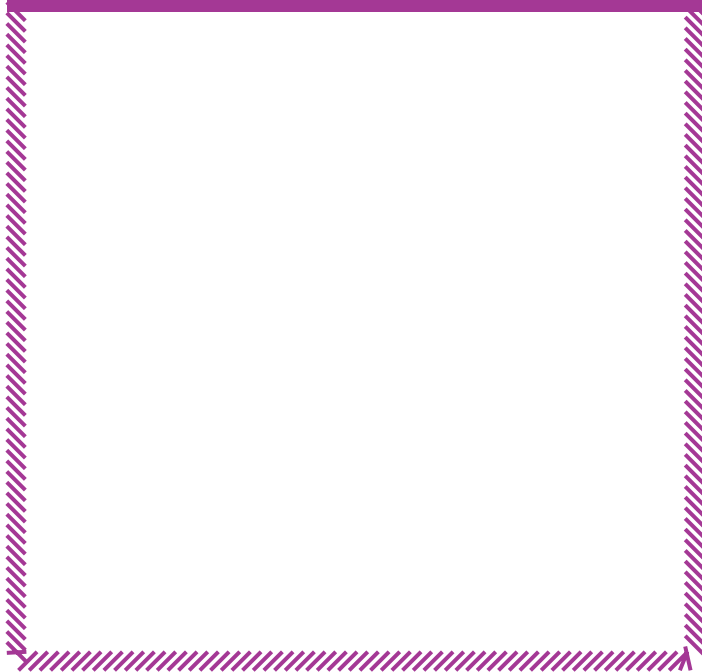


SOUCÍTĚNÍ SE SEBOU SAMÝM



Stejně jako projevujeme laskavost svým přátelům, můžeme být laskaví i sami k sobě. Když se učíme nebo zakoušíme něco náročného, můžeme se cvičit v tom, abychom se k sobě samým chovali jako ke svým přátelům. Můžeme se zlepšit v poskytování podpory sobě samým v náročných chvílích a situacích.

2 Vyberte si jednu věc ze svého seznamu a nakreslete jednoduchý obrázek, na kterém ji provádíte.

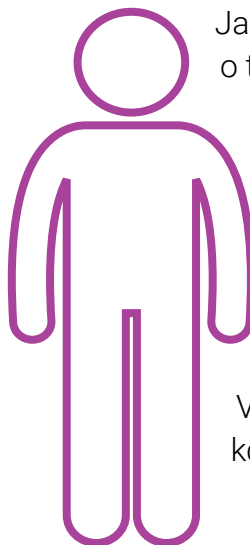


5 Napište větu, ve které si budete blahopřát k tomuto úspěchu. Například: Jsem na sebe hrdý, že jsem usilovně pracoval, abych se naučil něco nového!

1 NAPIŠTE SI SEZNAM

Udělejte si seznam několika věcí, které pro vás byly zpočátku obtížné, ale díky cvičení se časem staly jednoduššími.

3 PODÍVEJTE SE NA SVŮJ OBRÁZEK



Jaký je to pocit, přemýšlet o tomto úspěchu?

Všimáte si ve svém těle nějakých příjemných nebo neutrálních pocitů?

Kde tyto pocity vnímáte?

Vybarvěte tu část nákresu těla, kde něco cítíte.

4 NA CHVÍLI SE ZAMYSLETE



Co vám pomohlo, abyste se zlepšili?

Kdo vám pomohl?

Jak jste pomohli sami sobě?



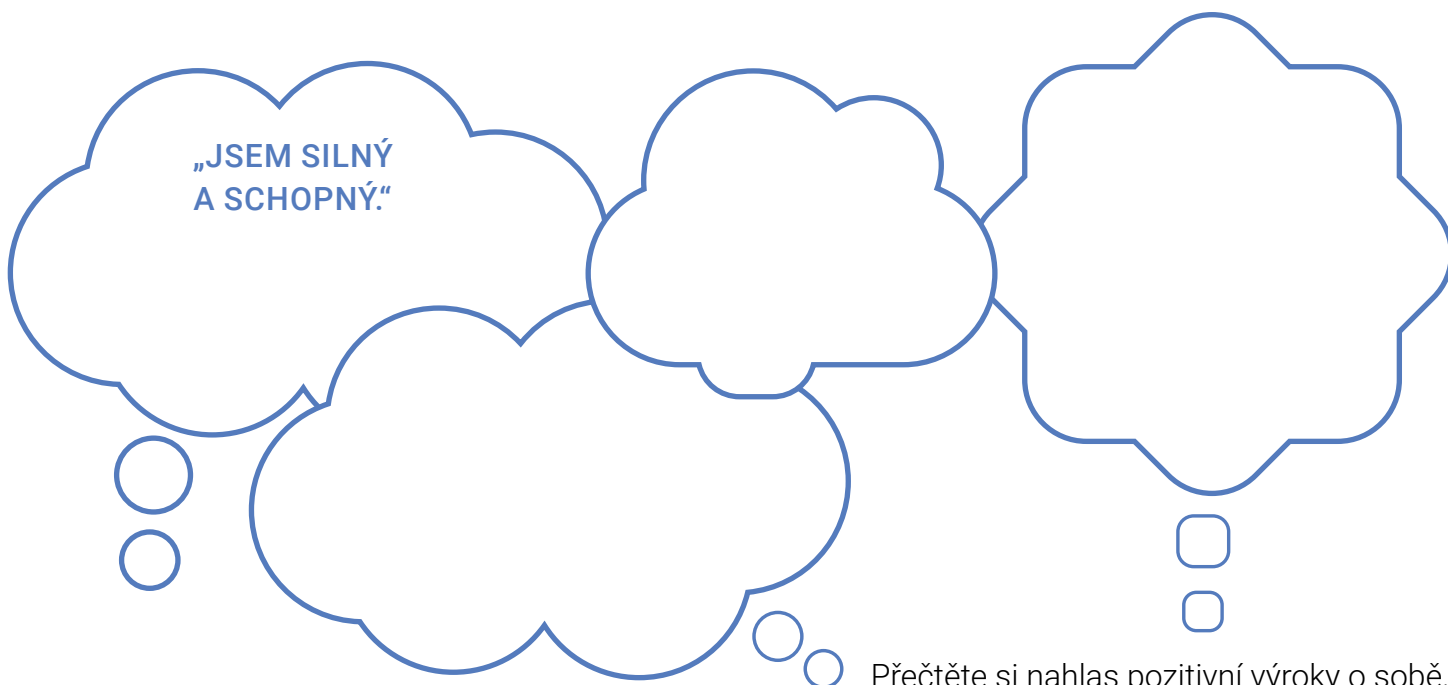
SOUCÍTĚNÍ SE SEBOU SAMÝM

PROSTŘEDNICTVÍM

POZITIVNÍ ŘEČI O SOBĚ

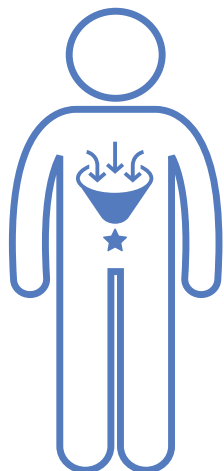
Zamyslete se nad něčím, co vás dnes nebo během tohoto týdne čeká a bude to trochu náročné. Náročné pro mě bude _____

Jaké pozitivní věci byste si mohli říct, když se vám něco zdá obtížné? Napište pozitivní výroky o sobě do myšlenkových bublin níže.



Přečtěte si nahlas pozitivní výroky o sobě.

Dávejte pozor, aby to určitě znělo jako něco, co byste řekli svému příteli.



Všímejte si svých pocitů. Když pozitivní výroky o sobě čtete nahlas, jakých změn si všimáte ve svém těle?





PRAXE SOUCÍTĚNÍ SE SEBOU SAMÝM



MINUTA SOUCÍTĚNÍ SE SEBOU SAMÝM



Nejprve si dejte chvíli na to, abyste se pohodlně usadili. Poté několik okamžiků provádějte uzemnění nebo si zpřítomněte v mysli zdroj. Vybavte si v mysli své přirozené přání být šťastný a mít se dobře. Vzpomeňte si na to, že každý někdy prochází těžkým obdobím, všechno se ale časem mění.

Položte si otázku, jestli na sebe příliš netlačíte nebo zda nemáte nerealistická očekávání. Co laskavého a moudrého byste řekli svému příteli, kdyby byl právě teď ve vaší situaci a chtěli jste mu pomoci?



Chvilí vysílejte sami k sobě pozitivní, léčivé myšlenky a energii jakýmkoli způsobem, který vám připadá vhodný. Pokud chcete, můžete si vizualizovat něco, co představuje vaši sílu, odolnost a sebevědomí, jako světelnou kouli, jež vzniká ve vašem srdci a pak se rozšiřuje a naplňuje celé vaše tělo. Všimněte si, co přitom uvnitř cítíte.

MŮJ SCÉNÁŘ

Každý chce být šťastný. Nikdo nechce trpět.
Každý mívá těžkosti, ale všechno se časem mění.
Těžkosti jsem již dříve zažíval. Z toho je jasné, že jsem odolný.
Posílám si sílu, podporu a vše, co potřebuji ke štěstí.





ZVLÁDÁNÍ RIZIKOVÝCH EMOCÍ

Všichni máme emoce! Příjemné i nepříjemné emoce jsou přirozenou reakcí na svět kolem nás. Někdy můžeme pociťovat „rizikové“ emoce, které mohou vést k silným, stresujícím pocitům v našem těle. Rizikové emoce nám mohou mást myšlení nebo způsobit, že reagujeme neuváženě. My sami spolu s ostatními budeme ve větším bezpečí, když se nám podaří rozpoznávat rizikové emoce a zvolit užitečnou strategii, jak se s nimi vypořádat. Při této aktivitě byste si měli vzpomenout na situaci, kdy jste použili nějakou užitečnou strategii na zvládnutí nějaké rizikové emoce.

1 Vzpomeňte si na nějakou situaci z nedávné doby, kdy jste pociťovali nějakou rizikovou emoci. Vzpomeňte si, jak jste na to reagovali. Reagovali jste bezmyšlenkovitě, nebo jste byli schopni použít nějakou užitečnou strategii?



2 Pokud jste použili nějakou strategii, co jste udělali? Jak to pomohlo vám nebo ostatním? O tom, co se stalo, napište níže.



3 Podívejte se na seznam a zakroužkujte všechny strategie, které by ve vašem případě mohly fungovat.



4 Nakreslete jednoduchý obrázek, na kterém budete vy sami, jak používáte užitečnou strategii – svou vlastní nebo některou z těch, které jsou uvedené v seznamu vlevo.



Vypít šálek vody nebo čaje



Projít se venku



Zahrát si nějakou hru



Promluvit si s někým, komu důvěřujete



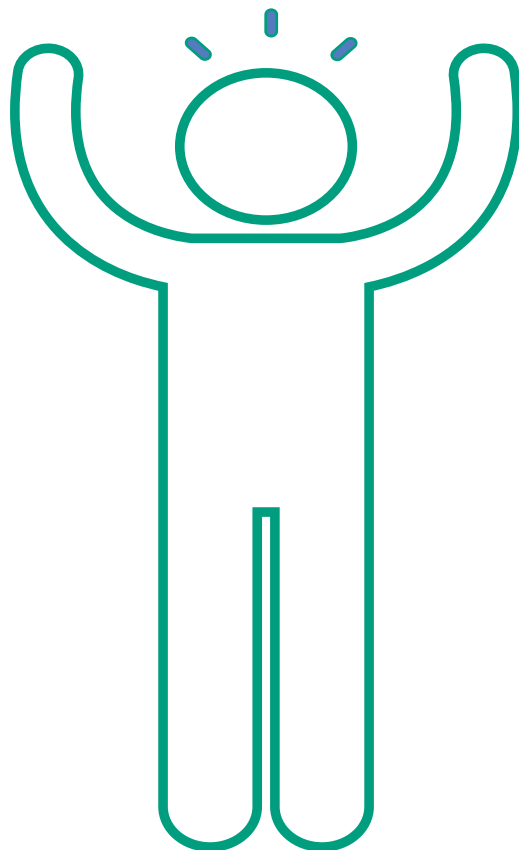
Myslet na něco, co vás uklidňuje nebo těší



Podívat se na věci z odlišné perspektivy

ZVLÁDÁNÍ RIZIKOVÝCH EMOCÍ

Představte si sami sebe, jak používáte užitečnou strategii na zvládnutí rizikové emoce – jednou z vašich vlastních nebo některou z těch, které jsou uvedeny na předchozí stránce pracovního listu. Všímejte si jakýchkoli pocitů, které se objeví. Označte pocity na nákresu těla tam, kde jste je cítili.



DNEŠNÍ VÝZVA

Napište si seznam svých oblíbených užitečných strategií a umístěte ho někam, kde na něj uvidíte. Až příště pocítíte rizikovou emoci, použijte některou ze strategií.



PRAXE - MOC SEBEOVLÁDÁNÍ



Pohodlně se usadte. Na několik okamžiků se věnujte uzemnění nebo si v mysli zpřítomněte zdroj.

Nyní si vybavte nějakou chvíli, kdy jste své emoce zvládali. Začněte nějakou maličkostí. Možná někdo řekl nebo udělal něco, co vás rozčílilo, ale vy jste se mu to nesnažili oplatit.

Nebo se vám možná stalo něco trochu nepříjemného, ale vy jste to zvládli, aniž jste nad tím ztratili kontrolu. I když jste nějak zareagovali, možná jste udělali něco méně škodlivého, než jste udělat mohli.

To byl okamžik, kdy jste uhasili jiskru emoce, ještě než se z ní stal větší plamen. Chvíli si uvědomujte, že máte schopnost všimnout si emocí a podnětů a uvědomovat si je.



Nakonec věnujte chvíli tomu, že budete tuto svou schopnost posilovat. Pokud se vám to zdá užitečné, můžete si představit moc svého sebeovládání v jakékoli vizuální formě, kterou si vyberete, jako světelnou kouli ve vaší hrudi, která se pomalu rozšiřuje, vyplňuje celé vaše tělo a zvyšuje přitom vaše sebevědomí. Čeho si všimnete ve svém nitru?

MŮJ SCÉNÁŘ

I když se staly těžké věci,

dokázal jsem zvládat své emoce.

Z malé jiskry emocí se může stát zuřivý lesní požár.

Mohu si všimnout jisker a posilovat své uvědomování.





VZÁJEMNÉ POZNÁVÁNÍ

O jiných lidech se můžeme dozvědět více, uděláme-li si čas klást jim otázky a skutečně s otevřenou myslí a srdcem naslouchat jejich odpovědím. Vzájemné poznávání nám pomáhá v tom, abychom si porozuměli. Podporuje nás ve sbližování – a to dokonce i s lidmi, které již známe. Někdy se můžeme dozvědět překvapivé věci. Během této činnosti byste měli s někým vést rozhovor, abyste tuto osobu lépe poznali.

Najděte si člověka, s nímž byste chtěli vést rozhovor. Zeptejte se ho, jestli souhlasí s tím, že spolu navzájem tento rozhovor povedete. Co je to za člověka?



Promluvte si s ním a snažte se zjistit tři věci, které s ním máte společné, ale neodhalili byste je hned na první pohled. Poté všechny tyto věci sepište níže.



Položte mu v rámci rozhovoru následující otázky. Pokud na ně nedokáže odpovědět nebo chce některou otázku přeskóčit, je to v pořádku. Přejděte k další otázce. Nezapomeňte mu naslouchat, aniž ho posuzujete nebo přerušujete. Po skončení rozhovoru si vyměňte role a odpovězte na otázky sami. Kolonku „vaše odpověď“ nevyplňujte, dokud si nevyměníte role a druhý člověk vám v rámci rozhovoru sám nepoloží otázky.



Jaké je tvé oblíbené jídlo? Co na něm máš rád?

Odpověď vašeho protějšku: _____

Vaše odpověď: _____



Uveď jméno člověka, kterého považuješ za hrdinu, nebo někoho, koho skutečně obdivuješ. Proč si získal tvůj obdiv?

Odpověď vašeho protějšku: _____

Vaše odpověď: _____



Můžeš popsat jednu ze svých nejšťastnějších vzpomínek?

Odpověď vašeho protějšku: _____

Vaše odpověď: _____



Můžeš uvést nějakou věc, kterou ses naučil (nebo se učíš) dělat a opravdu z ní máš radost? Co tě na ní těší?

Odpověď vašeho protějšku: _____

Vaše odpověď: _____



VZÁJEMNÉ POZNÁVÁNÍ



Na co se těšíš v budoucnosti?

Odpověď vašeho protějšku: _____

Vaše odpověď: _____



Napište svou vlastní otázku.

Vaše otázka: _____

Odpověď vašeho protějšku: _____

Otázka vašeho protějšku: _____

Vaše odpověď: _____



Která z odpovědí vás překvapila? _____



Co jste se o svém partnerovi v rozhovoru dozvěděli a bylo to pro vás cenné? _____



Vyměňte si role, aby s vámi mohl nyní udělat rozhovor váš partner, a nechte ho, aby zapsal vaše odpovědi. Začněte od první otázky. Když váš partner s vámi rozhovor dokončí, ať odpoví na otázky: Která moje odpověď tě překvapila? _____

Co ses o mně dozvěděl a potěšilo tě to? _____

Promluvte si se svým partnerem o tom, jaké pro něj bylo naslouchání a vzájemné sdílení. Všiml si někdo z vás nějakých myšlenek, emocí nebo pocitů, které se projevíly při této činnosti?



DNEŠNÍ VÝZVA

Uvažujte o dalším člověku nebo dvou dalších lidech, s nimiž byste si tuto aktivitu mohli zopakovat. Níže uveďte jejich jména.

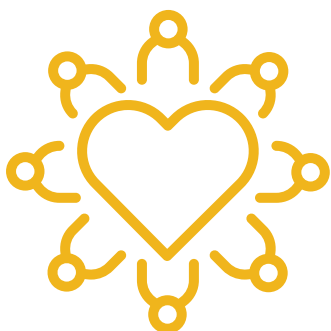


PRAXE SPOLEČNÉHO LIDSTVÍ

PODPOROVAT TRANSFORMACI KONFLIKTŮ



Udělejte si nejprve chvíli a pohodlně se usadte. Poté se na několik okamžiků věnujte uzemňování nebo si v mysli zpřítomněte zdroj. Zamyslete se nad tím, jaké pocity máte v této konfliktní situaci a jaké potřeby odrážejí. Zažíváte nějaké univerzální potřeby, jako je potřeba úcty, bezpečí, důvěry, přátelství nebo něčeho jiného? Jaké pocity a univerzální potřeby může mít člověk, se kterým jste v konfliktu? Co by mu mohlo pomoci naplnit jeho potřeby a co by mohlo pomoci vám naplnit ty vaše?



Věnujte chvíli uvědomování si toho, že každý chce být šťastný a nikdo nechce trpět. Každý má potřeby a pocity, které vznikají, když tyto potřeby nejsou naplněny. Zároveň se od sebe vzájemně lišíme, každý z nás je jedinečný a má svůj vlastní pohled na různé věci. Chvíli sami k sobě vysílejte pozitivní energii soucítění a dejte si vše, co v tuto chvíli potřebujete.

Pokud chcete, vyšlete ke svému protějšku pozitivní energii soucítění a dejte mu tak to, co potřebuje nejvíce. Všimněte si, jak se cítíte ve svém nitru.

MŮJ SCÉNÁŘ

Každý chce být šťastný. Nikdo nechce trpět.
Každý prochází těžkostmi, všechno se však časem mění.
Mám své potřeby a ostatní také.
Ve své mysli nám oběma posílám to, co potřebujeme nejvíce.





PRAKTIKOVÁNÍ EMPATIE

Stalo se vám někdy, že jste byli smutní a někdo vám dal najevo, že mu na tom záleží? Už jste někdy cítili nadšení a někdo jiný byl nadšený spolu s vámi? Když vám někdo dá najevo, že rozumí vašim pocitům a nejsou mu lhostejné, projevuje tím vůči vám empatii. Empatie je způsob, jak dát ostatním najevo, že nejsou sami. Svou schopnost empatie můžete podpořit tím, že budete věnovat pozornost druhým a pokusíte se porozumět jejich pocitům.

Vzpomeňte si na nějakou situaci, kdy jste si všimli, jak se někdo jiný cítí, a zabývali jste se tím. Mohlo jít o člena rodiny, přítele, učitele, domácí zvíře, cizího člověka nebo kdokoli jiného. Napište o tom několik slov.



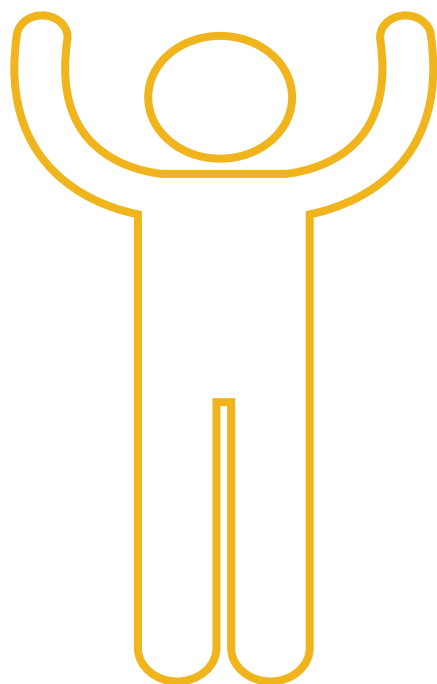
Zkuste si vzpomenout, čeho jste si všimli, jak se cítil dotyčný a jak jste se cítili vy. Pokud jste udělali nebo chtěli udělat něco, čím byste dali najevo, že vám na něm záleží, vzpomeňte si na to také. Nakreslete obrázek té situace do rámečku níže.



PRAKTIKOVÁNÍ EMPATIE



Jaké to bylo, cítit empatii? Když o tom přemýšlíte, všímáte si právě teď nějakých pocitů ve svém nitru? Označte je nebo popište do nákresu těla níže.



Jakým náznakům můžete věnovat pozornost, pokud chcete porozumět, jak se někdo cítí?



DNEŠNÍ VÝZVA

Komu byste dnes mohli dát najevo empatii? Níže napište jméno tohoto člověka nebo těchto lidí. Dávejte dobrý pozor na to, co mohou cítit. Pokud si nejste jistí, jak se cítí, můžete se jich zeptat. Vedle jejich jmen napište, co by mohli cítit.



PRAXE SOUCÍTĚNÍ



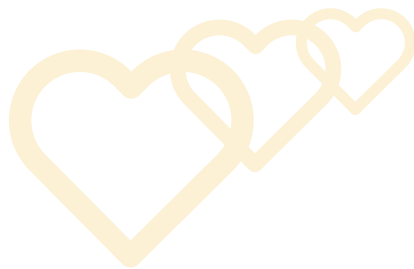
MINUTA SOUCÍTĚNÍ



Udělejte si nejprve chvílku a pohodlně se usadte. Poté se na několik okamžiků věnujte uzemňování nebo si v mysli zpřítomněte zdroj. Vybavte si člověka, kterému byste rádi poslali pozitivní myšlenky a soucítění. Pokud vám to pomůže, představujte si, že před vámi sedí nebo stojí.

Udělejte si chvíli na to, že v něm budete rozpoznávat člověka, jako jste vy sami, který chce být šťastný a nechce mít potíže. Dejte si čas, abyste rozpoznali jakékoli potíže, které má.

Nyní k němu jakýmkoli způsobem, který vnímáte jako nejlepší, vyšlete své pozitivní myšlenky a soucítění. Pokud chcete, můžete si vizualizovat nějaký symbol těchto myšlenek a soucítění, třeba vřelé a laskavé léčivé světlo, které vychází z vašeho srdce a postupně naplňuje celé vaše tělo pocitem pohody.



MŮJ SCÉNÁŘ

Každý chce být šťastný. Nikdo nechce trpět.
Přesto se však lidé setkávají s nejrůznějšími obtížemi.
Ve své mysli vidím tebe i nesnáze, kterými procházíš.
Ve své mysli k tobě vysílám soucítění a to, co potřebuješ nejvíc.





VŠICHNI JSME SPOJENÍ

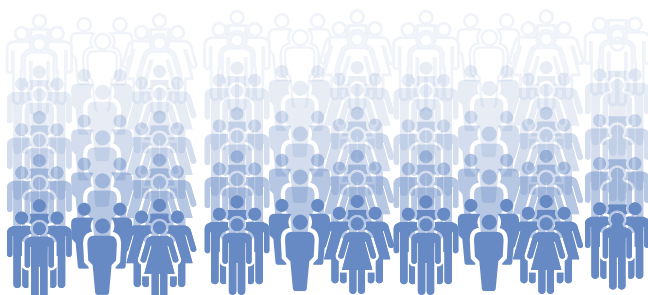
Během této aktivity byste se měli zamyslet nad nějakým jídlem nebo pitím a představit si všechny lidi, kteří se podíleli na jeho vytvoření a na tom, že se k vám dostalo. Věděli jste, že za své jídlo a pití můžete poděkovat mnoha lidem? Pokud se hlouběji podíváte vlastně na cokoli ve svém životě, skutečně můžete vidět celou síť lidí, kteří se podíleli na vytvoření této věci a na tom, že se k vám dostala. Všichni tito lidé jsou s vámi spojení, i když většinu z nich neznáte osobně.

- 1 Vzpomeňte si na něco, co jste nedávno jedli nebo pili. Nakreslete jednoduchý obrázek do čtverce uprostřed.



- 2 Jaké suroviny obsahuje toto jídlo nebo tento nápoj? Odkud pochází?

- 3 Představte si všechny lidi, kteří se podíleli na pěstování a sklizni potřebných surovin. Představte si všechny lidi, kteří se podíleli na výrobě tohoto jídla nebo nápoje. Pak přemýšlejte o všech lidech, kteří se podíleli na tom, že se vše dostalo k vám.



- 4 Kolem své kresby jídla nebo pití napište nebo nakreslete a označte co možná nejvíce lidí, kteří se podíleli na jeho výrobě nebo dopravě. Například zemědělce, přepravce nebo dělníka v továrně.



- 5 Podívejte se na všechny ty lidi, které jste přidali na kresbu. Jak jsou spojení mezi sebou navzájem a s vámi?



VŠICHNI JSME SPOJENÍ

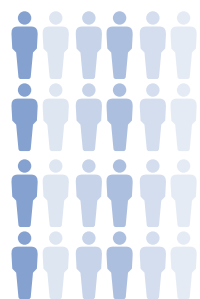


Podívejte se na svou kresbu jídla nebo pití a lidi, které jste uvedli. Vyberte jednoho z nich. Co tento člověk udělal, aby se k vám dostalo vaše jídlo nebo pití? Napište seznam těchto úkonů.

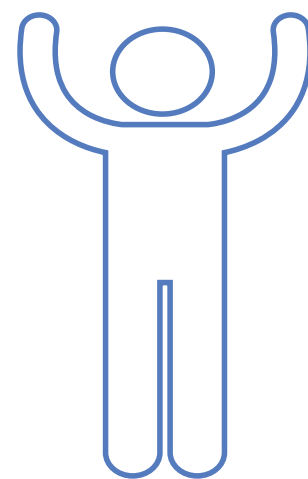
1.	5.
2.	6.
3.	7.
4.	8.



I když jste se pravděpodobně nikdy nesetkali, bez tohoto člověka byste své jídlo nebo pití neměli. Kdybyste tohoto člověka potkali, jak byste mu mohli poděkovat?



Na chvíli se zamyslete, kolik lidí přispělo k tomu, aby se k vám vaše jídlo nebo pití dostalo. Jejich jednání vám přineslo užitek, i když jsou velmi daleko a neměli ani v úmyslu pomáhat konkrétně vám. Možná k nim pocítíte jistou vděčnost. Jakých příjemných nebo neutrálních pocitů si všímáte ve svém těle? Jaké emoce cítíte? Pomocí barev nebo slov označte místa, kde něco cítíte.



DNEŠNÍ VÝZVA

Tuto reflexi můžete opakovat s různými věcmi každodenního života. Dejte si předsevzetí, že budete uvažovat o množství způsobů, jak jsme spojení s ostatními. Všimněte si, jestli takové uvažování vede k pocitu vděčnosti nebo spojení s ostatními. Udělejte si seznam několika dalších věcí, na které byste se mohli zaměřit, pokud tuto aktivitu zkusíte provádět znovu.



PRAXE VDĚČNOSTI



CVIČENÍ - PRÁCE SE ZDROJI A VDĚČNOSTÍ



Udělejte si nejprve chvíli a pohodlně se usadte. Zpřítomněte si v mysli zdroj, něco, díky čemuž se budete cítit šťastnější, více v bezpečí nebo lépe. Na čem tento zdroj závisí? S jakými lidmi je spojený?

Vizualizujte si osoby, které se vám vybaví, i když je neznáte. Dejte si chvíli na to, abyste je všechny rozpoznali jako lidi, jako jste vy, kteří chtějí být šťastní a nechtějí mít potíže.

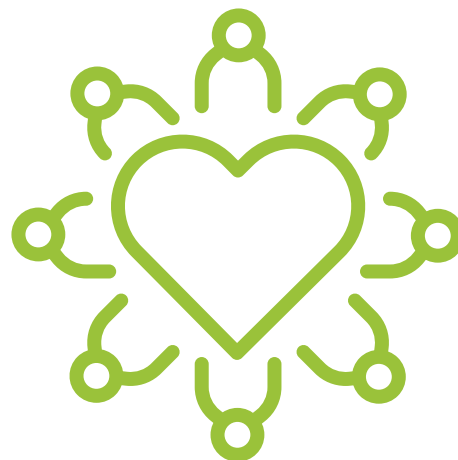


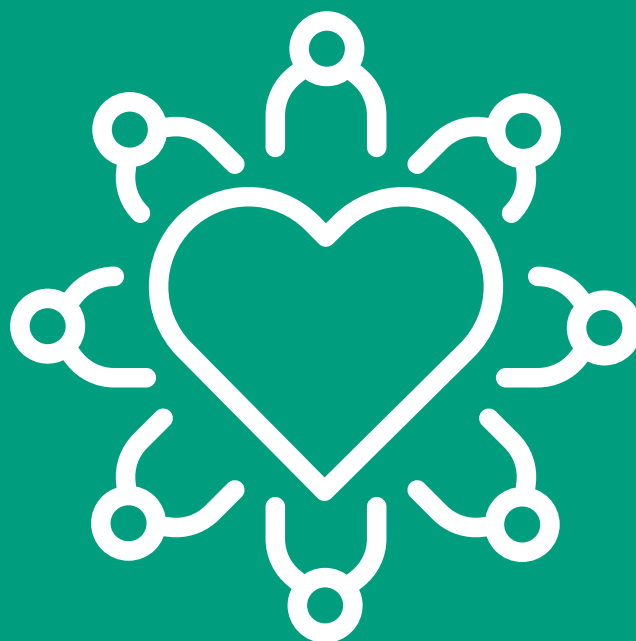
Uvědomte si, jak jsou tyto osoby spojeny s tím, že máte svůj zdroj nebo se z něj můžete těšit. Všimněte si, co cítíte uvnitř. Pokud chcete, pošlete jim své pozitivní myšlenky a soucítění jakýmkoli způsobem, který vám bude nejlépe vyhovovat.



MŮJ SCÉNÁŘ

Všechno, co potřebuji, a všechno, co mě těší,
přichází díky jednání nesčetných dalších bytostí.
Vybavuji si v mysli věci, které potřebuji,
těším se ze své vzájemné závislosti s celým lidstvem a zkoumám ji.





KONTAKT

 kontakt@ieev.cz

 seelearning.cz

Vzdělávací program Sociální, emoční a etické výchovy je licencován centrem pro kontemplativní vědu a aplikovanou etiku založenou na soucítění při Emoryho univerzitě, Atlanta, GA 30322.

Primárním partnerem Emoryho univerzity v ČR je Institut environmentálního a etického vzdělávání z.s.

Program SEE Learning je součástí Centra pro kontemplativní vědu a etiku založenou na soucítu na Emory University. Chcete-li se o Centru dozvědět více, navštivte adresu: www.compassion.emory.edu.