

TEĎ A TADY

Krátké cvičení na koncentraci před prací s projevem

 Délka: 5–8 minut

Cíl: všimnout si, kam utíká naše pozornost

Než začneme řešit, co chceme sdělit a jak vystavět projev, zkusíme si, zda dokážeme být několik minut skutečně přítomní. **Nejde o to „nemyslet“. Jde o to všimnout si, kdy nám pozornost uteče, a umět ji vrátit zpět.**

Jak na to

1	Posadte se pohodlně a narovnejte se.
2	Položte ruce volně na kolena nebo na stůl.
3	Zavřete oči. Pokud vám to není příjemné, nechte je otevřené a dívejte se před sebe.
4	Chvilí jen sedíte. Nesnažte se nic řešit ani hodnotit.
5	Všimněte si, kam vaše mysl odbíhá. Je to k úkolům, telefonu, tomu, co bylo nebo co bude?
6	Kdykoli si toho všimnete, jednoduše vraťte pozornost zpět k přítomnému okamžiku.

Krátká reflexe

Co mě během cvičení nejvíc vyrušovalo?

Bylo pro mě těžší zůstat v klidu, nebo nepřemýšlet nad tím, co bude dál?

Co z toho může ovlivnit moje vystupování před lidmi?

Když nejsem přítomný já, těžko udržím pozornost publika.