

MUŠLEŇČINY LÉČIVÉ PŘÍBĚHY Mindfulness



TEXT Romana Suchá
ILUSTRACE Remisazi

Mušlenčiny léčivé příběhy – Mindfulness

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.knihynastole.cz
www.albatrosmedia.cz



Romana Suchá
Mušlenčiny léčivé příběhy – Mindfulness – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2025

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

MUŠLENČINY LÉČIVÉ PŘÍBĚHY
MINDFULNESS

TEXT Romana Suchá
ILUSTRACE Remisazi

MUŠLENČINY LÉČIVÉ PŘÍBĚHY *mindfulness*

Milí rodiče,

držíte v rukou knížku, která vás i vaše děti jemně uvede do světa **mindfulness** – tedy umění být plně přítomný **tady a teď**.

Mindfulness doslova znamená *mysl plně si vědomá* – vědomá toho, co se právě děje uvnitř nás i kolem nás, bez potřeby to hned měnit, posuzovat nebo ovládat.

Tohle obyčejné, a přitom tak vzácné uvědomění je pro děti (i pro nás dospělé) velkým darem. Učí nás zastavit se, být tady a teď – nejen když je nám dobře, ale i když je nám těžko. Když prožíváme radost, když hladíme kočku, ale i když cítíme smutek. Když opravdu žijeme každý okamžik.

V této knížce vás a vaše děti doprovází mnohým již důvěrně známá a ve vašich domovech vítaná víla Mušlenka. Tentokrát má na pomoc vědomou kočku a společně vás provedou cestou zklidnění a vnímavosti. Dětem ukáže, že i v nich samotných se ukrývá vědomá kočka – tichá, klidná a přítomná, ke které se mohou kdykoli vracet, když se uvnitř nich nachází rozbouřené moře.

Proč číst tuto knihu?

Děti se od malička učí, jak zvládat své myšlenky a pocity, jak soustředit svou pozornost a jak mít zdravý vztah k sobě i ostatním.

Kniha jim v tom může být krásným a hravým průvodcem.

Pomůže dětem:

- zklidnit neposedné myšlenky a tělo,
- porozumět emocím a učit se s nimi pracovat,
- zlepšit schopnost soustředění,
- budovat sebevědomí a přijmout se takové, jaké jsou.

Je vhodná i pro děti s ADHD, dyslexií či poruchami autistického spektra – mindfulness samo o sobě tyto potíže neodstraní, ale nabízí užitečné dovednosti, jak zvládat impulzivitu, citové bouře a každodenní výzvy.

A co dospělí? Mindfulness prospívá i vám. Může vám přinést klid, větší porozumění sobě i dítěti a naučíte se díky němu lépe zvládat stres a napětí.

Navíc společné chvíle strávené u této knihy mohou obohatit celou rodinu.

Jak knihu používat?

Čtěte společně. Večerní čtení se může stát krásným rituálem, který podporuje blízkost, klid a pocit bezpečí. Děti milují opakování – nevadí, že slyší stejnou pohádku znovu a znovu.

Bud'te hraví. Nehledejte „správné“ výsledky. Učte děti mindfulness spíše jako hru nebo dobrodružství. Pokud dítě cvičení odmítne, nenaléhejte – vraťte se k němu jindy.

Pracujte s knihou pravidelně. I krátké chvíle – třeba dvakrát týdně – mají velký smysl. Cvičení dělá mistra.

Vnímejte i sebe. Zkuste být při čtení opravdu přítomní. Když se dítě usměje, bud'te u toho – ne myšlenkami jinde. Pozornost a přijetí mají obrovský uklidňující účinek.

Nechte věci plynout. Neexistuje dokonalá matka ani dokonalý otec. Když se vám nedaří být klidní, nechte to být – právě tehdy mindfulness nejvíc pomáhá: zastavit se, párkrát se pomalu nadechnout a pomalu vydechnout a pokračovat s laskavostí.

Co nás mindfulness učí?

Pozornost začíná u dechu. Když obrátíme pozornost k dechu, jsme v tu chvíli plně přítomní.

Učí nás nechat obtížné myšlenky být, nepodléhat jim a přesměrovat pozornost tam, kde můžeme najít klid (například do těla, k našemu dechu).

Dává dětem vnitřní prostor – učí je zvládat pocity a myšlenky, aniž by jim musely slepě podlehnout.

Děti, které se už v dětství setkají s hodnotami, jako jsou pozornost, trpělivost, důvěra a přijetí, si do života nesou pevný vnitřní základ – jsou jako strom, který roste silný a zdravý, jestliže má kolem sebe dost prostoru a dobré podmínky.

Neumíme ovládnout moře a zastavit vlny, ale můžeme se naučit surfovat – a právě tohle učení nabízíte svým dětem, když s nimi budete objevovat svět mindfulness spolu s Mušlenkou a vědomou kočkou.

Jak říká vědomá kočka:

„Nezáleží na tom, kolik myšlenek ti proběhne hlavou. Důležité je, zda si všimneš, že přišly – a zda jim dovolíš zase odejít.“

Vědomá kočka

„Podívej, jak tvá perla jasně září. To mám velkou radost,“ praví Mušlenka.

Přišla za tebou, aby ti připomněla tvou jedinečnost.

Chce ti pomoci nalézt vědomou kočku uvnitř sebe, která bude chránit lesk tvé perly.

Někteří lidé o své kočce vůbec nevědí a mnozí ji za celý život ani nepoznají. Jejich kočka spí. Jiní ji občas probudí a ona na okamžik otevře jedno oko, pak druhé... A to většinou v okamžiku, kdy se na něco plně soustředí.

Nejčastěji se probouzí ve společnosti malých dětí.

Někteří lidé mají svou kočku stále vzhůru. Poznáš je snadno – mají kolem sebe zářivou energii klidu a míru. Když s nimi mluvíš nebo spolu jen tak mlčíte, víš, že tě vnímají. Že jsou tam s tebou.

V jejich přítomnosti se probouzí i tvá kočka. A někdy cítíš takovou blízkost, že máš pocit, jako by se vaše kočky propojily ve společném klidu a míru.

„Kdo je ta krásná a vzácná kočka?“ ptáš se. „A kde ji mám hledat?“

Podívej se na tento obrázek. Má velké zelené oči, kterými vše pozoruje a vnímá. Ty sám ji úplně vidět nemůžeš – podobně jako nemůžeš vidět



své oči, pokud se nepodíváš do zrcadla. Svou kočku si můžeš prohlédnout pouze v této knize.

Ted' se na chvíli zastav a zkus ji objevit. Je za tebou, tak trochu stranou, a všechno vnímá.

Pokud jsi někdy viděl kočku, jak číhá na svou kořist, přesně tak bdělá je i tvá vnitřní kočka. Je tvou bdělou myslí – myslí, která myslí. Pomáhá



ti soustředit se a všechno jen tak pozorovat. Tuto schopnost máme všichni od narození, ale pravidelným tréninkem ji můžeme rozvíjet.

Ti, kdo svou kočku pravidelně trénují, ji mají silnou. Stává se jejich věrnou průvodkyní a pomocnicí.

Díky ní jsme duchem přítomni a dokážeme se v daném okamžiku soustředit na to, co je opravdu důležité.



Jak probudit svou vědomou kočku

Svou kočku neprobudíš tím, že si o ní budeš jen číst. Aby se začala pomalu probouzet, potřebuješ každý den trénovat.





Zkusíme to spolu hned teď. Cvič pravidelně, protože cvičení dělá mistra.

Sedni si a klidně dýchej. Pomalu probud' svou kočku. Tvá kočka otevírá oči a sleduje tvůj dech.

Dokáže klidně sedět a nereagovat. Je si vědoma všeho, co se kolem ní děje.

Jen tak klidně sedíš, dýcháš a tvá kočka to pozoruje.

Tvá kočka šetří energii. Nenechá se strhnout každým nápadem, který ti prolétne hlavou. Nebo mouchou, která proletí kolem tvé hlavy. Pouze se dívá.

Její dech je klidný a pravidelný. Bříško se pomalu zvedá a zase klesá...