

# Očkování proti korona náladě pomocí meditace Oheň a výhody karantény, na které v těžišti dob nejistých a nouzových nelze zapomenout

V době, kdy všichni potřebujeme zhluboka dýchat více než jindy, vracet se ke svému středu a vnímat své chytřejší Já, bych Vám ráda nabídla meditaci Oheň od Magdalény Vokáčové.

Můžete ji poslouchat. Přeji Vám hodně hluboký nádech a výdech i radost z obyčejných věcí.

*Bojíte se? Děláte si starosti? Veselý mnich z Tibetu ale říká: K čemu jsou starosti? Pokud má problém řešení, budu ho řešit a pak si nepotřebuji dělat starosti, a nemá-li problém řešení, tak starosti ničemu nepomohou.“*

## Výhody karantény

- Jste-li introvert, můžete sedět doma a nikomu to není divné (jste-li extrovert, máte smůlu).
- Konečně máte možnost zjistit, s kým vlastně žijete a zda vám to vyhovuje.
- Většinu náročných situací musíte zvládnout sám/a. Nyní vám rozumí celý národ i většina Evropy.
- Děti mohou vytáhnout různé maškarní kostýmy a běhat v nich. Můžete s nimi soutěžit o nejstrašidelnější kostým.
- Děti mohou strávit hodně času před počítačem a televizí a všichni jsme za to vděční.
- S dětmi si také můžete hrát na přežití.
- Můžete dojít všechny smutné potraviny, které se smutně krčí ve spíži.
- Lupiči mohou pracovat nenápadně a klidně venku, protože dnes roušku nosíme všichni.
- Máte čas si uvědomit při procházkách venku, že k nám přichází jaro.
- Patříte-li k lidem, kteří mají více času, protože pracují z domova, můžete konečně: dočíst knížky, shlédnout filmy, srovnat fotky, uklidit byt, zkrátka udělat všechno, na co dříve nebyl čas a prostor.
- Jste-li v posluchačem pomáhajícího oboru, zkuste číst Bibli. Stačí jeden verš: Kdo z vás může o jedinou píď prodloužit svůj život, bude-li se znepokojoval? (Matouš, 6:27)

**Nezapomínejte na odstup, kritické myšlení a sledování celkového obrazu!**

- K čemu současná situace slouží?
- Jak vnímám opatření vlády?
- Co bych na jejím místě dělal/a já?
- Jaké příležitosti staví současná situace přede mnou?

**Přeji vám pevné zdraví, otevřenou mysl a nadhled!**