

## **Příloha 1.**

### **Vizualizace pláže**

Pohodlně se usad'te. Zavřete si oči, pokud vám to ale není příjemné, můžete je nechat otevřené. Nadechněte se a vnímejte, jak vzduch proudí vašimi nosními dírkami dovnitř a pokračuje dál až do plic. Dýchejte tak, jak je vám přirozené. Nádech, výdech. Vnímejte změnu v teplotě dechu, jak studenější vzduch proudí nosními dírkami dovnitř a teplejší vzduch odchází ven. Dvnitř, a ven.

Pojd'te si představit dřevěný chodníček, který vede na písčnou pláž v dálce před vámi. Postupně se po chodníčku blížíte k pláži, až cítíte jemný a chladivý písek pod vašimi chodidly. Ve vzduchu je cítit vůně mořské vody a soli. Paprsky slunce vás hřejí po těle. Pokračujete v chůzi a v tu zahlédnete položený ručník kousek před vámi. Můžete se na něj posadit a dívat se do dále na horizont. Všimáte si, jak se sluneční paprsky blyští na hladině vody. Nádherně modré. Slyšíte šumění moře, jak vlny přichází a odchází. Užíváte si blyštění slunce na vodní hladině a cítíte jemný vánek, který vás ovívá. Slunce vás příjemně hřeje a vy se cítíte víc a víc uvolněně, klidně. Zhluboka se nadechněte čerstvého vzduchu a vydechněte. Prsty na nohou projíždíte jemným pískem, je to příjemný pocit.

S dalším nádechem se postavíte. Koukáte na moře před vámi, vidíte, jak se slunce třpytí na hladině. Otáčíte se k odchodu a zahlédnete racka, jak letí nad vámi. Cítíte se více svěže a klidně. Odcházíte z pláže směrem k dřevěnému chodníčku a víte, že toto místo tu je vždy pro vás. Místo k odpočinku a uvolnění.

## **Příloha 2.**

### **Dotazník ke zhodnocení vizualizace**

Pro vyplnění dotazníku je nutné si nejprve pustit nahrávku vizualizace (délka 2,5 min.), odkaz zde:

[https://drive.google.com/file/d/1bVDA\\_lbSAJ1O7gyJkVGn4Y8r9D-vV5FZ/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1bVDA_lbSAJ1O7gyJkVGn4Y8r9D-vV5FZ/view?usp=sharing)

Nahrávku si poslechněte ideálně o samotě a v klidném prostředí, kde Vás nebudou rušit zvuky zvenčí. Po jejím poslechnutí pokračujte na další stránku dotazníku.

### **Během poslechu nahrávky jsem měl/-a zavřené oči.**

ANO    NE

### **1. Ohodnoťte na škále od 1 do 5, jak jasně jste cítili dotyk chladného písku na Vašich chodidlech.**

- 1 - žádný obraz, pouze "víte", že jste si danou věc představovali
- 2 - nejasný, vágní obraz, matná představa
- 3 - středně jasný a živý obraz
- 4 - jasný a živý obraz
- 5 - perfektně jasný a živý obraz, jako kdyby skutečně viděný

**2. Ohodnot'te na škále od 1 do 5, jak jasně jste si dokázali představit třpyt slunečních paprsků na hladině moře.**

- 1 - žádný obraz, pouze "víte", že jste si danou věc představovali
- 2 - nejasný, vágní obraz, matná představa
- 3 - středně jasný a živý obraz
- 4 - jasný a živý obraz
- 5 - perfektně jasný a živý obraz, jako kdyby skutečně viděný

**3. Ohodnot'te na škále od 1 do 5, jak jasně jste cítili hřejivé slunce na své pokožce.**

- 1 - žádný obraz, pouze "víte", že jste si danou věc představovali
- 2 - nejasný, vágní obraz, matná představa
- 3 - středně jasný a živý obraz
- 4 - jasný a živý obraz
- 5 - perfektně jasný a živý obraz, jako kdyby skutečně viděný

**4. Ohodnot'te na škále od 1 do 5, jak jasně jste cítili mořskou vodu ve vzduchu.**

- 1 - žádný obraz, pouze "víte", že jste si danou věc představovali
- 2 - nejasný, vágní obraz, matná představa
- 3 - středně jasný a živý obraz
- 4 - jasný a živý obraz
- 5 - perfektně jasný a živý obraz, jako kdyby skutečně viděný

**5. Ohodnot'te na škále od 1 do 5, jak jasně jste slyšeli šumění vln.**

- 1 - žádný obraz, pouze "víte", že jste si danou věc představovali
- 2 - nejasný, vágní obraz, matná představa
- 3 - středně jasný a živý obraz
- 4 - jasný a živý obraz
- 5 - perfektně jasný a živý obraz, jako kdyby skutečně viděný

**6. Ohodnot'te na škále od 1 do 5, jak jasně jste si představili pocit jemného písku mezi prsty.**

- 1 - žádný obraz, pouze "víte", že jste si danou věc představovali
- 2 - nejasný, vágní obraz, matná představa
- 3 - středně jasný a živý obraz
- 4 - jasný a živý obraz
- 5 - perfektně jasný a živý obraz, jako kdyby skutečně viděný

**7. Ohodnot'te na škále od 1 do 5, jak jasně jste si při vizualizaci pláž představili.**

- 1 - žádný obraz, pouze "víte", že jste si danou věc představovali
- 2 - nejasný, vágní obraz, matná představa
- 3 - středně jasný a živý obraz
- 4 - jasný a živý obraz
- 5 - perfektně jasný a živý obraz, jako kdyby skutečně viděný

**Cítil/-a jste se při poslechu nahrávky klidnější, uvolněnější?**

Rozhodně ano – spíše ano – nevím – spíše ne – rozhodně ne

**Je ještě něco, co byste chtěli k poslechu a samotné vizualizaci poznamenat?**

.....