

KRÁLOVNA VNITŘNÍHO KLIDU

LEKCE 6

PRACOVNÍ LISTY



S láskou
ALICE

To, jaký máme život, je výsledkem našich rozhodnutí. **Rozhodni se tedy už definitivně pro svůj harmonický život a svůj vnitřní klid.** V

následujícím listu si to sama sobě slíbíš. A protože vím, že stále se ve

Tvém životě budou objevovat zkoušky, které se Ti ten klid budou snažit narušit, **naučím Tě i techniky, jak se vždy vrátit k sobě a do svého bezpečného prostoru.**

MŮJ SLIB



Níže sama sobě napiš dopis. V tomto psaní si slib, že se zavazuješ k tomu, že už uděláš vše pro to, aby jsi měla svůj spokojený život naplněný klidem. Může to znít třeba takto: *Slibuji si, že ode dnešního dne udělám vše proto, abych byla ve svém životě šťastná a aby u mě převládal vnitřní klid. Zavazuji se, že na něm budu každý den pracovat a bude mou prioritou. Dělán to pro sebe (a svou rodinu), protože já sama jsem pro sebe důležitá a chci pro sebe to nejlepší. Zasloužím si to a děkuji si za to.*

ZKLIDŇUJÍCÍ TECHNIKY



HLUBOKÉ DÝCHÁNÍ:

Nadechni se do celých plic, dech drž a veď ho nahoru podél páteře, jakoby ho vytlačuj, stáhni i vnitřní svaly i pěsti. Podrž asi 20s, pak pusť a vydechni, jak to nejvíce půjde. Opakuj nejméně 5x.

RYCHLÉ DÝCHÁNÍ S POHYBEM RUKOU:

Krátce a rychle dýchej jako pejsek a u toho zvedej pokrčené paže nahoru a dolů. Opakuj 10x.

STŘÍDÁNÍ NOSNÍCH DÍREK:

Nadechni se do jedné nosní dírky, chvíli podrž, pak vydechni druhou, tou se znovu nadechni, podrž a opět vydechni druhou. Opakuj 10x.

SEBE-PODPORA:

Jdi před zrcadlo a tam se obejmi a řekni se: "Jsem tady s tebou, jsi v bezpečí, mám tě ráda a stojím při tobě."

MLUV SE SVÝM SRDCEM:

Dej si ruku na srdce a naciť ho, jak bije. Pošli mu hřejivou energii a řekni mu, že je v bezpečí a posíláš mu lásku.

ZKLIDŇUJÍCÍ TECHNIKY



PROCHÁZKY V PŘÍRODĚ:

Kontakt s přírodou nás vždy zklidní. Když jsi vystresovaná, jdi jednoduše alespoň na 30 min. procházku někam do ticha, kde je zeleň. Nasaj vzduch a jen tak sleduj stromy.

LEDOVÁ VODA:

Ledová voda nás vždy vrátí do přítomného okamžiku a uzemní nás. Panické a katastrofické myšlenky nemají šanci.

HUDBA:

Ta správná hudba má na nás vždy léčivý vliv. Na Youtube hledej: 432hz music.

MEDITACE:

Chvilé zastavení se zavřenýma očima, kdy jen sleduješ své vnitřní procesy, svůj dech a ticho, je neskutečně léčivé.

STAŇ SE POZOROVATELEM:

Co tě vyvádí z klidu je, když se necháš polapit svými myšlenkami a emocemi. Když se ale s nimi nebudeš ztotožňovat a jen je začneš pozorovat jakoby z povzdálí, máš kontrolu nad svým dalším jednáním i tím, jak se pak budeš cítit. Jsi více v klidu.