

HLAVA V KLIDU ♥ RESTART



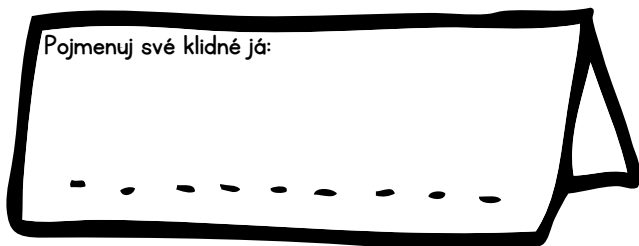
MOJE KLIDNÉ JÁ

Každý z nás má v sobě část, která umí být klidná, soustředěná a rozvázná. Možná se neozývá vždycky, hlavně když máme stres. Ale je tam. A dá se s ní mluvit. Může ti pomoci, když je nejhůř.

Stačí se zeptat: Co by teď udělalo moje klidné já?

Tahle stránka ti pomůže tvoje klidné já poznat, pojmenovat a vytvořit si ho tak, aby ti mohlo pomáhat.

Pojmenuj své klidné já:



Může vypadat jakkoliv – realisticky, vtipně, symbolicky nebo úplně abstraktně. Může to být ty sám/sama, zvíře, postava, superhrdina, klidná verze tebe z budoucnosti.



Jaké je mé klidné já?

Napiš k němu pár vět, zaškrtni vlastnosti, které pro něj platí a vymysli další:

Jak se tváří? Jak stojí nebo sedí? Jak dýchá? Jakou má energii? Co z něj cítíš?

- ☐ Odvážné
- ☐ Klidné a soustředěné
- ☐ Věří, že to zvládnu
- ☐ Sebevědomé
- ☐ Nenechá se rozhodit
- ☐ Pomáhá udělat první krok
- ☐ _____
- ☐ _____

Kdy mi pomůže?

Např.: Před testem, když je toho moc, když mám trému, když se zaseknu...

TŘI KROKY KE ZKLIDNĚNÍ TĚLA

Nejdřív uklidním tělo → hlava se přidá.

DECH - zpomal a uklidni nervový systém

Dvojitý nádech + dlouhý výdech

Nadechni se nosem. Přidej ještě malý druhý nádech.

Pomalů vydechni pusou. Výdech udělej delší než nádech.

Opakuj 2-3x



SVALLY - zatni a uvolni (reset těla)

Silný stres tělo „zasekne“.

Pomůže, když napětí na chvíli vytvoříš schválně a pak ho pustíš:

Silně zatni pěsti a všechny svaly v těle → povol a vnímej uvolnění.

UZEMNĚNÍ - opora o zem

Polož obě chodidla pevně na zem.

Zatlač patami nebo prsty do podlahy.

Vnímej, že tě zem drží.



CO MI FUNGUJE NEJVÍC

Zakroužkuj, který krok ti pomáhá
nejvíc. Když přijde stres, začni
právě tímto krokem.

- ☐ Dech
- ☐ Zatnout a uvolnit svaly
- ☐ Uzemnění - chodidla na zemi

RESTART KDYŽ JE TOHO MOC



S

STOP

Zastav se na 2 vteřiny. Polož tužku.

Povol ramena.



T

TŘI DECHY

Tři klidné nádechy a výdechy.

(Můžeš použít i „dvojitý nádech + dlouhý výdech“.)

O

OTOČ POZORNOST

Otoč pozornost z hlavy do reality:

zadání, první řádek, další krok.

P

POKRAČUJ

Vyber jeden první malý krok
a udělej ho hned.

