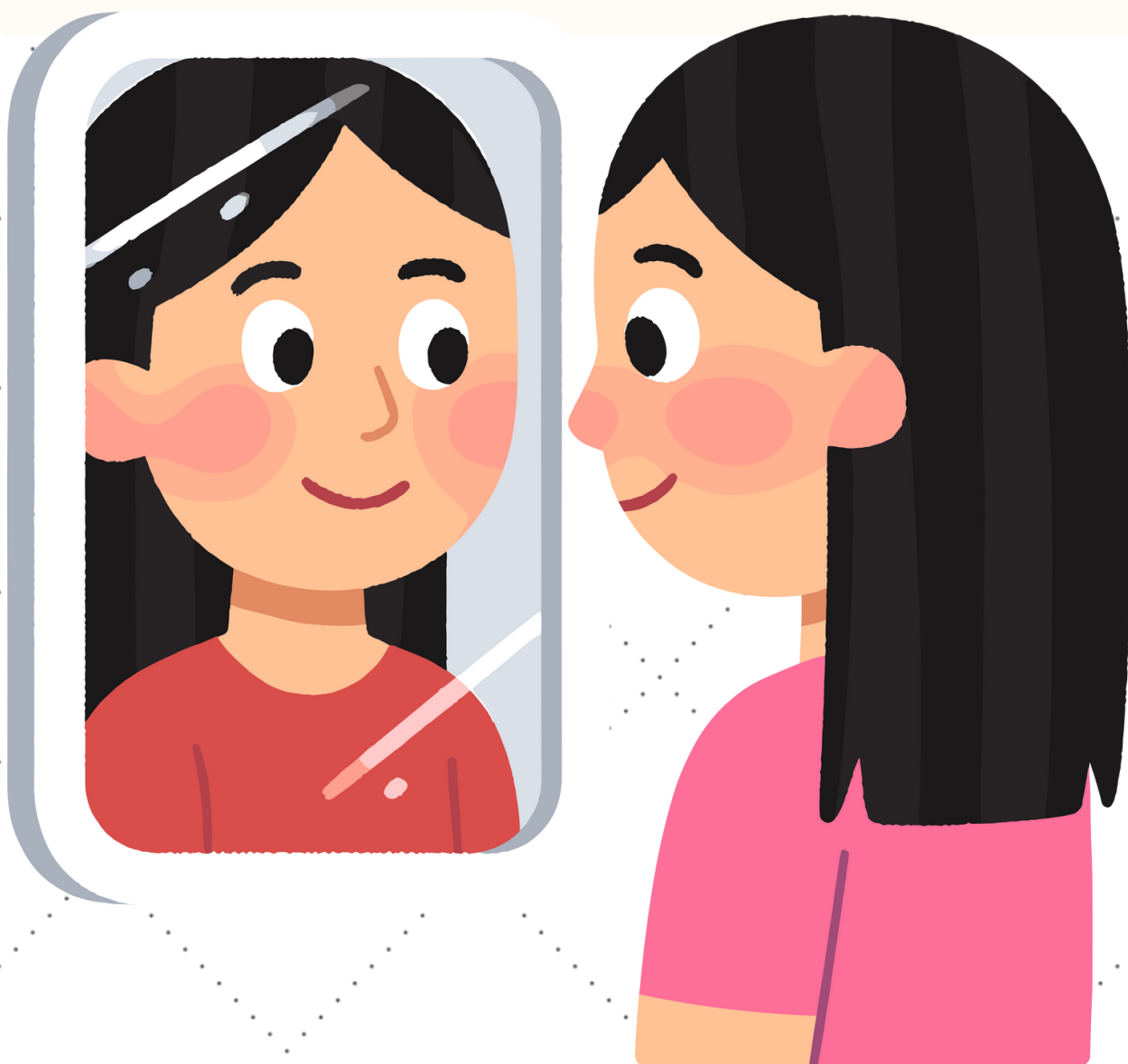


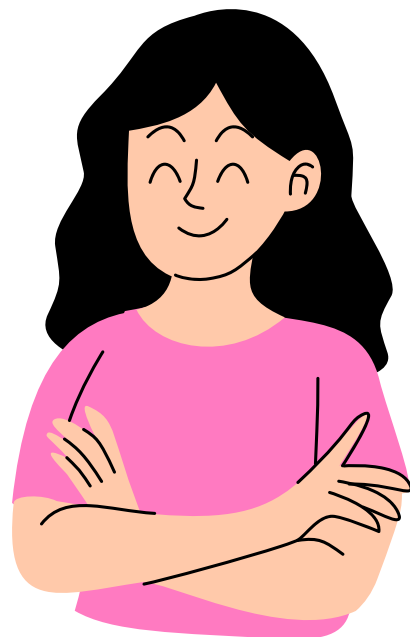
HLAVA V KLIDU

♥ VNITŘNÍ OPORA



TUHLE SITUACI UŽ ZNÁM

Když má člověk stres, mozek se tváří, jako by to bylo úplně nové a obrovské. Ale ve skutečnosti jsi už spoustu těžkých okamžiků zvládl. Tahle stránka ti pomůže ty situace najít a připomenout si, že tvé tělo i hlava už vědí, jak na to.



Vzpomeň si na tři situace, kdy jsi byl ve stresu – a zvládl jsi to. Může to být test, vystoupení, sportovní zápas, prezentace... cokoliv, co v tobě vyvolalo napětí, ale přesto jsi to dokázal.

1

2

3

Jaké to v těchto situacích bylo a co ti pomohlo?

Co to, že jsi tyto situace zvládl/a, říká o tobě?

VĚTY, KTERÉ TĚ PODPOŘÍ

Každý z nás má někdy v hlavě věty, které stres ještě zhoršují. Tenhle pracovní list ti pomůže je zachytit a nahradit takovými, které říkají pravdu – a zároveň tě uklidní nebo podpoří.

Tvým úkolem je přepsat „větu strachu“ do „věty, která tě podrží“.

Věty, které tě napadají
ve stresu

Místo toho věty, které tě
podpoří

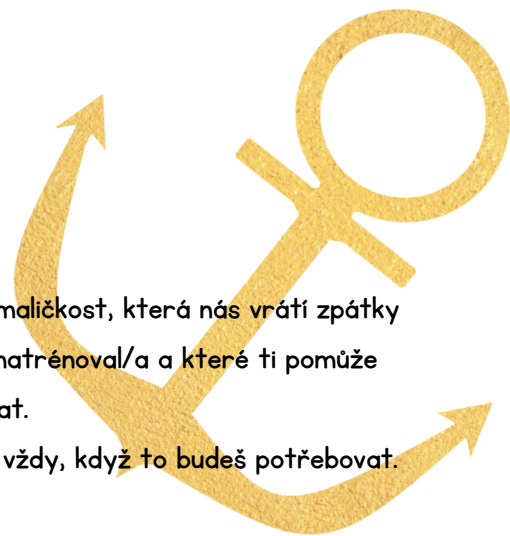
Například

To nedopadne dobře! :(

Připravil jsem se, takže mám na to!

Věta, která mě podpoří nejvíc:

KOTVA



Každý máme chvíle, kdy je toho moc. Když se objeví stres, někdy stačí maličkost, která nás vrátí zpátky do rovnováhy. Tomu se říká kotva – věta a gesto, které sis dopředu natrénovat/a a které ti pomůže znovu se nadechnout, uklidnit a pokračovat.

V tomhle pracovním listu si vytvoříš svoji vlastní kotvu, která tě podrží vždy, když to budeš potřebovat.

Napiš jednu větu, která tě opravdu podporuje. Takovou, která zní pravdivě a dává ti sílu. (Může to být i některá z předešlého pracovního listu.)

Příklady vět:

„Jdu krok za krokem.“
„Už jsem zvládl těžší věci.“
„Dělám, co můžu. A to stačí.“
„Můžu být nervózní a přesto pokračovat.“

Příklady gest:

spojení palce a ukazováčku
jemné sevření dlaně
dotyk ruky na stehně
zatlačení chodidla do země
krátký klidný výdech

Vyber si gesto!

Gesto by mělo být jednoduché, nenápadné a takové, aby sis ho mohl udělat i při testu nebo ve třídě.

Jak kotvu trénovat?

Kotva funguje jen tehdy, když ji trénuješ dopředu – nejlépe v klidných chvílích. Vyber si chvíli během dne, kdy jsi v pohodě, a spoj svoji větu a gesto několikrát za sebou. Trénuj to 10–15 sekund, klidně i několikrát týdně.

Kdy budeš trénovat ty?

Kdy kotvu použít?

Kotva je tu pro chvíle, kdy cítíš napětí, tlak, trému nebo stres. Můžeš ji použít:

- když máš pocit, že je toho moc
- když se zasekneš a nevíš, jak dál
- kdykoliv potřebuješ rychlý návrat do klidu
- těsně před testem nebo...?

ČTYŘI TÝDNY POKROKU

Každý týden uděláš spoustu malých kroků, které si často ani nevšimneš – ale právě z nich roste tvoje sebevědomí. Tenhle pracovní list ti pomůže tyto malé úspěchy zachytit a uvědomit si, co o tobě ve skutečnosti říkají.

Například:

Co se mi tento týden povedlo:

Dokončil jsem úkol, i když byl těžký.
Začal jsem se učit, i když se mi nechtělo.
Procvičoval jsem látku, která mi nejde.

Co to o mně říká:

Jsem vytrvalý, zvládám věci dokončit.
Umím překonat nepohodlí, jsem zodpovědný.
Zlepšuji se a jdu si za svým!

První týden:

Druhý týden:

Třetí týden:

Čtvrtý týden:

