

# CHECKLIST

## TVÝCH MALÝCH KROKŮ Z HLAVY DO TĚLA

BONUS  
k balíčku videí  
“Z hlavy do těla – pro klid  
a energii”

### DEN 1

#### ULEVIT SI, KDYŽ JE TOHO MOC

- Vyzkoušela jsem některou z technik pro rychlou úlevu a uvolnění přetlaku
- Zaznamenala jsem, kde mohu pustit napětí a kde přizpůsobit tempo svému aktuálnímu stavu
- Připomněla jsem si, že nemusím zvládnout všechno hned
- Škrtila jsem jednu věc, která dnes není opravdu nutná

### DEN 2

#### NAJÍT PEVNOU PŮDU POD NOHAMA

- Užila jsem si první z cvičících videí
- Uvědomila jsem si, jak se mé tělo postupně rozhybává bez tlaku
- Pozorovala jsem jemné záblesky pomalého uvolnění těla i hlavy
- Vnímala jsem kontakt chodidel se zemí a nechala se jím ukotvit

### DEN 3

#### PROPOJIT TĚLO A DECH

- Dopřála jsem si chvíli, kdy jen vnímám svůj dech
- Otevřela jsem prostor v těle i v hlavě pomocí jemného flow z cvičícího videa 2
- Všimla jsem si, jak tělo reaguje na prožitkový pohyb
- Vyzkoušela jsem přirozeně zpomalit dech → vnímala jsem, jak se zklidňuji

### DEN 4

#### DOVOLIT SI HLUBOKÝ ODPOČINEK

- Poslechla jsem si vedenou relaxaci pro hluboké uvolnění
- Povšimla jsem si, jak se má mysl i tělo zklidňuje - naprosto bez úsilí
- Zapsala jsem si, co mi dnes pomohlo nejvíc
- Dovolila jsem si opravdu nic „nedělat“ a jen přijímat účinek relaxace

### DEN 5

#### BÝT TADY A TEĎ

- Věnovala jsem chvíli tomu, jak se mám zrovna teď
- Vyzkoušela jsem při běžných činnostech nemyslet na nic dalšího
- Dopřála jsem si alespoň jednu věc, která mě těší
- Všimla jsem si hýbajících se listů ve větru nebo čehokoli, co mě hned zpřítomní

### DEN 6

#### ZŮSTAT VE SVÉM STŘEDU

- Opakovala jsem některou z technik pro uvolnění přetlaku, která mi nejvíc ulevila
- Pozorovala jsem, kdy cítím více energie
- Mluvila jsem na sebe o něco laskavěji než obvykle
- Zaměřila jsem pozornost na to, co je teď opravdu důležité

### DEN 7

#### LEHKOST BYTÍ

- Věnovala jsem se pohybu nebo relaxaci podle nálady
- Zapsala jsem si, co mi dnes přineslo nejvíce pohody a energie
- Vytvořila jsem si třeba jen malý prostor pro pocit klidu a „lehkosti bytí“ uprostřed dne
- Uvědomila jsem si, že si klid a vnitřní ticho mohu dopřát kdykoliv

#### TIPY JAK CHECKLIST POUŽÍVAT:

- Odškrtnáš, co sis dopřála – denně, týdně nebo kdykoli podle sebe
- Checklist ti slouží, nic po tobě nevyžaduje ani nekontroluje
- Nejde o splnění všech bodů, ale o vnímání sebe, svého těla a toho, co právě potřebuješ
- Méně je v pořádku – důležitý je pocit, ne počet odškrtnutých políček