

MALÉ KROKY KE KLIDU

ZA 7 DNÍ

Další tipy a inspiraci
zdarma najdeš
v komunitě Jógažití:



DEN 1

ULEVIT SI, KDYŽ JE TOHO MOC

- Věnovala jsem pozornost tomu, kde v těle cítím napětí
- Zpomalila jsem kolotoč svých myšlenek - s každým nádechem ve své mysli říkám "nech to" a s výdechem "být"
- Hodinu před spaním jsem vyplala obrazovky a krátkým odevzdáním dnešních dojmů do deníku jsem zklidnila hlavu
- Všimla jsem si, jak se moje mysl i tělo zklidňuje bez většího úsilí - jen tím, že má svůj prostor

DEN 2

NAJÍT PEVNOU PŮDU POD NOHAMA

- Pozorovala jsem své myšlenky bez hodnocení
- Redukovala jsem to, co mě vyčerpává a nechala víc prostoru pro to důležité. Méně úkolů, méně tlaku -> víc klidu
- Soustředila jsem se na to, jak se sebou mluvím - zkusila jsem míň kritiky, víc laskavosti
- Zapsala jsem si, co mi dnes přineslo nejvíc pohody a energie

DEN 3

PROPOJIT TĚLO A DECH

- Dopřála jsem si chvíli, kdy jen vnímám svůj dech
- Zkusila jsem zpomalit svůj dech a prodloužit výdech pro větší zklidnění
- Dopřála jsem si vědomý pocit radosti z pohybu
- Uvědomila jsem si, jak mě dech může kdykoli pomoci vrátit se ke klidu

DEN 4

DOVOLIT SI HLUBOKÝ ODPOČINEK

- Dovolila jsem si opravdu nic „nedělat“ a jen být
- Z těla jsem setřásla, co mě tíží – intuitivně se rozhýbala, poskočila si nebo zatančila a uvolnila stres
- Dopřála jsem si jemný pohyb (vycházku nebo krátké protažení)
- Upřednostnila jsem spánek před vším dalším

DEN 5

BÝT TADY A TEĎ

- Věnovala jsem chvíli tomu, co cítím právě teď
- Udělala jsem si krátkou pauzu jen pro sebe
- Všimla jsem si, jak se tělo chová, když jsem plně v přítomnosti
- Dala jsem si pauzu od sociálních sítí

DEN 6

ZŮSTAT VE SVÉM STŘEDU

- Dopřála jsem si krátký mikro-rituál podle své potřeby
- Uvědomila jsem si, že si klid a vnitřní ticho mohu dopřát kdykoliv
- Soustředila jsem se na vědomý výběr toho co čtu a (koho) poslouchám
- Věnovala jsem se pohybu nebo relaxaci dle nálady

DEN 7

LEHKOST BYTÍ

- Zkusila jsem aspoň na chvíli odložit telefon
- Ověřila jsem si, jak i drobnosti mohou výrazně ovlivnit můj den
- Uvědomila jsem si, které tipy chci využívat i nadále
- Jak mohu svůj den ještě víc zpomalit?

JAK PŘEHLED KROKŮ KE KLIDU POUŽÍVAT:

- Odškrtnáš, co sis dopřála – denně, týdně nebo kdykoli podle sebe
- Seznam 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