

5 PILÍŘŮ PÉČE O ZDRAVÍ

TĚLO

1.

Pohyb uvolňuje napětí a posiluje důvěru ve vlastní sílu. Vyberte si to, co vám dělá dobře – procházka, jemné protažení, tanec, ...

DECH

2.

Dech vás vždy vrací do přítomného okamžiku. Zkuste dlouze a zhluboka vydechnout pusou – tělo se přirozeně uklidní.

MYSL

3.

Myšlenky mohou utíkat k nejhorším scénářům. Pomůže vrátit se k tomu, co je teď: „Co slyším? Co vidím? Co cítím?“

EMOCE

4.

Strach, smutek i vztek jsou přirozené. Dovolte si je vnímat – napište je na papír, svěřte se blízkému. Najděte si bezpečný prostor a dovolte si je vyjádřit.

KAŽDODENNÍ NÁVYKY

5.

Malé rituály přinášejí jistotu. Dbejte na spánek, jídlo, pohyb, pobyt v přírodě, kontakt s lidmi, se kterými se cítíte krásně a drobné radosti.

CO DĚLAT, KDYŽ PŘIJDE STRACH?

1.

ZASTAVTE SE.

Zavřete oči, položte si jednu ruku na hrudník a druhou na břicho. Udělejte **3 pomalé, hluboké nádechy a výdechy**.

2.

ZEptejte se: „CO SE VE MNĚ TEĎ DĚJE?“

Pojmenujte pocit: „Bojím se. Jsem napjatý/á.“

Pak si položte otázku: „**Co teď opravdu potřebuji?**“ – odpočinek, oporu, čerstvý vzduch, pohyb, ...

3.

UDĚLEJTE MALÝ KROK.

Řekněte si: „**Můj akční plán je...**“ Napište si ho. A udělejte jeden, i kdyby jen malý, krok.



MUDr. Světlana Hrachovinová

svetlana@lekarkajoginkou.cz

www.lekarkajoginkou.cz