

Pomôž si pri
strese, hneve
a zlej nálade!



Hlavu hore!

Urob to hlavne vtedy, keď začínaš vnímať, že sa blíži nejaká nepríjemnosť.

- keď ju máš zvesenú dole, tvoje zmyslové vnímanie je obmedzené, nevidíš takmer nič, izoluješ sa
- navyše, vďaka hlave hore budeš vzbudzovať silný dojem u iných
- vyskúšaj to a tvoja nálada sa začne zlepšovať 😊

Vypni hrud'!

Začni s tým hned' zrána a kludne sa pri tom pozeraj do zrkadla - vyzerá to dobre, vyvoláva príjemný pocit a poteší ťa to.

- ak chodíš so zvesenými ramenami, riskuješ ťažké dýchanie - hrudná kosť sa prepadá, chrbát sa vyhrbí, rebrá sa stiahnu, hrudný kôš sa zúži a na dýchanie ostáva minimum priestoru
- skombinuj, čo už vieš - daj hlavu hore a vypni hrud' - uvidíš, ako to na teba bude pôsobiť 😊

Dýchaj s našpúlenými perami

Predstav si, že chceš uchopiť slamku a dýchaj pomaly, aspoň 6 krát. Kludne pri tom zatvor oči a predstav si, že vdychuješ: klud, uvoľnenie, silu.

- posielaš tým svojmu mozgu informáciu, že všetko je v poriadku, môžeš sa uvoľniť a byť pokojný
- trénuješ si pocit dôvery a pokoja 😊

Mávaj pažami!

A kl'udne to aj prežeň. Prechádzaj sa a hýb pažami dopredu a dozadu.

- nadobudneš pocit, že máš krídla a vieš lietať
- môžeš to robiť aj doma na stoličke
- mávanie pažami tvojmu mozgu hovorí, že sa cítiš ľahký a plný elánu ☺



Natiahni sa!

Nat'ahuj sa hore-dole, vpravo-vľavo! Ruky, nohy, celé telo! Dodá ti to silu a dynamiku.

- keď si skl'účený, úzkostný a cítiš sa zle, tvoj mozog sa snaží všetko v tele nastaviť na obmedzený režim a ty sa cítiš nepohodlne
- rýchlo sa natiahni a budeš sa cítiť prítomne a sebavedomo ☺

Zívaj!

Zhlboka sa nadýchni, otvor ústa a vypušt' vzduch aj so zvukom, ktorý k tomu patrí. Zívaním nat'ahuješ hlavu podobne, ako si predchádzajúcimi cvikmi nat'ahoval svoje telo.

- uvoľnia sa ti čel'ustné kĺby - pomáha to proti zlosti a ty môžeš ostať kl'udným a suverénnym človekom ☺

Stoj rozkročmo!

Stoj tak, aby tvoje nohy boli od seba v šírke ramien.

- môžeš si pri tom predstaviť, že máš korene v zemi ako strom a nič ťa nezničí a nevyvedie z rovnováhy
- zaistí ti to stabilitu, istotu a spokojnosť ☺

Dupaj!

Dupaj striedavo s ľavou a pravou nohou. Najlepšie, ak to budeš robiť naboso.

- predstavuj si, že dusíš pod sebou zem
- dupanie pôsobí aj ako masáž na chodidlá
- v tvojom mozgu sa stimulujú oblasti zodpovedné za pozornosť, bdelosť a silu ☺



Kývaj bokmi!

Postav sa mierne rozkročmo ako pri predchádzajúcom cvičení a kývaj bokmi sprava doľava a opačne.

- je to vitamínová bomba proti stresu a hnevu
- budeš vidieť svet radostnejší a uvoľnenejší a aj teba bude svet prijímať rovnako ☺

Usmej sa!

Určite to vieš a dôverne poznáš. Postav sa pred zrkadlo a vytiahni oba kútiky úst smerom nahor.

- predstav si, ako tvoj úsmev preteká telom a prehrieva ho - ty pri tom máš pocit šťastia
- jedno ázijské príslovie hovorí, že úsmev je najkrajšie spojenie medzi ľuďmi
- keď sa usmievaš na svet, svet sa usmieva na teba
- hnev sa tak stráca v diaľke ☺

Dúfame, že sa teraz usmievaš
a cítiš sa spokojne:)

