



TĚLOPŘÍBĚH - CESTA K SOBĚ

6 JEDNODUCHÝCH MIKROZASTAVENÍ V PRŮBĚHU DNE

1. Orientace



Rozhlédni se kolem sebe.
Pomalů vnímej prostor:
Barvy, tvary, světlo.
Dovol tělu uvědomit si:
Jsem tady, teď, v bezpečí.

2. Vnímání plosek nohou



Přenes pozornost k chodidlům.
Vnímej kontakt se zemí:

3. Zastavení s dechem



Všimni si svého dechu.
Nemusíš ho měnit.
Prodluž jemně výdech.
a pak přirozený nádech.
Výdech, nádech.

Co laskavého pro sebe
teď můžu udělat?

4. Třepání



Dovol tělu pohyb.
Protřepej ruce, ramena
nebo celé tělo.
Uvolni napětí, vrať energii zpátky.

5. Monkey face



Proměň napětí v obličeji
v jemný pohyb. Uděláme
jednoduchý pohyb obličejem.
Povolíme čelist. Uvolníme tváře.

6. Vědomé napití nebo umytí rukou



Zkus ji tentokrát udělat vědomě.
Vyber si obyčejnou činnost,
např. napití vody nebo umytí rukou.