

PRACOVNÍ SEŠIT – RESET zdraví

DEN 2: JARNÍ DETOX

(VIP materiál – vyplňujte si v klidu po vysílání)



E – EFEKTIVNÍ REGENERACE

Jak být „v lázních“ každý den

1 CO DNES OVLIVŇUJE MOJI REGENERACI

Zaškrtněte, co na Vás sedí:

- Jsem často unavený/á i po spánku
 - Večer mám plnou hlavu myšlenek
 - V noci se budím nebo nemohu usnout
 - Ráno vstávám neodpočatý/á
 - Mám pocit, že tělo nemá kdy si odpočinout
-

2 JEDNA VĚTA O MÉM SPÁNKU

Doplňte větu:

„Můj spánek je teď spíš _____.“

(např. přerušovaný / mělký / dobrý jen občas / neklidný)

3 CO MI NEJVÍCE BERE KLID PŘED SPANÍM

Napište si jen to hlavní:

.....

.....

(nemusíte to řešit – jen si to pojmenujte)

4 UVĚDOMĚNÍ

Doplňte větu:

**„Dochází mi, že moje regenerace nestojí jen na
podmínkách,
ale hlavně na _____.“**

5 MALÝ KROK NA DNEŠNÍ VEČER

Dnes večer udělám jen jednu věc:

- Před spaním si v hlavě řeknu, že se k tomu vrátím zítra
- Zapišu si, co budu zítra řešit
- Dám si večer pár minut klidu bez řešení problémů

(Vyberte jen jednu. Nic víc.)



S – SKUTEČNÁ SÍLA

Jak si budovat odolnost bez nucení

6 JAK JE NA TOM MOJE „AUTO“ SE SILOU

Doplňte jednu větu:

„Moje tělo je dnes spíš jako _____.“

(např. Fabie / Ferrari / auto po servisu / pojízdné, ale opatrně / unavené)

7 JAK SE DNES HÝBU

Zaškrtněte, co platí:

- Většinu dne sedím
 - Hýbu se málo
 - Hýbu se jen občas
 - Někdy mám chuť se hýbat, ale nevím jak
 - Když se hýbu, musím se nutit
-

8 UVĚDOMĚNÍ O POHYBU

Doplňte větu:

„Dochází mi, že pohyb není o nucení,
ale o _____.“

9 POHYBOVÁ „SVAČINKA“

Zítřa si jen všimněte jedné věci:

- Kdy během dne bych se mohl/a na 1–2 minuty pohnout
- Jak se cítím po krátkém pohybu
- Jestli se mi po pohybu lépe dýchá nebo přemýšlí

(Neměňte režim. Jen si toho všimněte.)

10 PROČ MI NA TOM ZÁLEŽÍ

Odpovězte si upřímně:

Co by mi Skutečná síla přinesla do běžného života?

.....

.....