

PRACOVNÍ SEŠIT – RESET zdraví

DEN 3: DÝCHÁNÍ A TOUHA (PROČ)

(VIP materiál – vyplňte si v klidu po vysílání. Stačí 5–10 minut.)



E – ENERGIZUJÍCÍ DÝCHÁNÍ

Jak z největšího zdroje stresu udělat zdroj energie

1 JAK POZNÁM, ŽE JSEM VE STRESU

Zaškrtněte, co na Vás sedí:

- Dýchám rychle / mělce
 - Často dýchám pusou
 - Mám napětí v hrudi / krku / ramenou
 - Jsem unavený/á, ale „jako bych byl/a nabitý/á nervy“
 - Mám pocit, že moje tělo „jede na vysoké otáčky“
 - Stres cítím i když nemám v hlavě konkrétní problém
-

2 JEDNA VĚTA O MÉM DÝCHÁNÍ

Doplňte:

„Když jsem ve stresu, dýchám většinou
_____.“

(např. rychle / mělce / pusou / nepravidelně)

3 CO JE PRO MĚ NEJVĚTŠÍ STRES DNES

Napište jen 1–2 věci:

.....
.....

4 UVĚDOMĚNÍ

Doplňte větu:

„Dochází mi, že dýchání mě může bud'
_____,
nebo naopak _____.“

(např. stresovat / zklidnit, vyčerpávat / dobíjet)

5 DNEŠNÍ MINI KROK (BLBUVZDORNÝ)

Dnes si jen jednou všimněte:

Dýchám spíš nosem, nebo pusou?

a napište:

„Dnes jsem si všiml/a, že dýchám hlavně _____.“

.....

(Nic nemusíte měnit. Jen si toho všimněte.)

6 KDY MI DÝCHÁNÍ NEJVÍC UJÍŽDÍ

Vyberte 1 situaci, kde Vám to nejčastěji „ujede“:

- v práci
- doma (rodina, děti)
- v autě / dopravě
- při hádce / konfliktu
- večer před spaním
- když mám strach / tlak / termíny

„Nejčastěji mi ujede dýchání v situaci: _____.“

.....

RESET

T – TOUHA (PROČ)

Bez PROČ se změna neděje

7 CO UŽ NEHCETE (MÉNĚ TOHO ŠPATNÉHO)

Napište 3 věci, kterých chcete ve svém životě méně (konkrétně):

1.
2.
3.

(např. únava, bolest, strach, odkládání, prášky, trávení, úzkost...)

8) CO CHCETE (VÍCE TOHO DOBRÉHO)

Napište 3 věci, kterých chcete více:

1.
2.
3.

(např. energie, klid, výlety, sport, cestování, vnučata, radost...)

9) JEDEN KONKRÉTNÍ OBRAZ

Doplňte:

„Až budu mít více energie, první věc, kterou chci dělat, je:
_____.“

.....

10) MOJE VĚTA PROČ (HOTOVO)

Z těch odpovědí výše udělejte jednu jednoduchou větu:

„Chci udělat RESET zdraví, protože
_____.“

.....

(Stačí 1 věta. Nic víc.)