

ZASTAVENÍ

Ideálně kdykoli během dne – ráno, mezi úkoly, večer.
Stačí ti 60 vteřin.

1. Najdi si pohodlné místo. Sedni si (třeba na svůj oblíbený meditační polštář), narovnej záda a zavři oči.
2. Polož dlaně na srdce. Vnímej jejich teplo a dotek.
3. Nadechni se nosem na 4 doby, zadrž dech na 4 doby a vydechuj ústy na 6 dob. Zopakuj 3x.
4. Vnímej přítomnost. Co slyšíš? Co cítíš v těle?
5. Zeptej se sebe: Co teď opravdu potřebuji?
6. Zůstaň v tichu ještě pár vteřin. Pak pomalu otevři oči.

*Můj tip - afirmace při dýchání:
Při nádechu: "Dovoluju si klid."
Při výdechu: "Jsem v bezpečí."*

www.souladim.cz

