



7 drobných změn

pro větší klid během dne

@ziju_v_klidu

www.substantia.cz

7 drobných změn *pro větší klid*

Tohle není další seznam všech známých tipů z časopisu nebo internetu.

Nečekej rady typu „dej si vanu“ nebo „jdi na procházku“ — i když i ty mají samozřejmě své místo.

Tady půjdeme přímo k tomu, co skutečně mění vnitřní prožívání: malé, konkrétní a vědomé kroky, které můžeš začít dělat hned.

Nejsou to úkoly navíc. Jsou to drobná pozvání ke zpomalení, která snadno vložíš do běžného dne.

Možná se budou zdát nenápadná — ale právě v té nenápadnosti je jejich síla.

Zkus v následujícím týdnu zařadit každý den jeden.

Pokud budeš chtít můžeš si u toho i odpovědět na otázku nebo si zapsat, jak se právě cítíš.



Zastav se i mezi činnostmi, ne jen na konci dne

Většina z nás čeká na „až bude hotovo“ — ale ten moment klidu se dá prožít už mezi dvěma úkoly.

I pár nádechů navíc dokáže přerušit kolotoč myšlenek.

Tento malý tip ti pomůže pracovat se svou myslí, získat určitý odstup na to reagovat vědomě z pozice klidu nikoliv automaticky.

Otázka: Dokážu se vědomě “vytrhnout” z proudu myšlenek ?

Otázka: Jak se u toho cítím ?

**Pojmenuj, co teď opravdu potřebuješ**

Ne co „by se mělo“ nebo co „by se hodilo“, ale co tvé tělo a mysl teď doopravdy volají.

*Může to být ticho, teplo, blízkost, nebo prostě klid.
Tento jednoduchý tip ti ukáže jak se ukotvit v přítomném okamžiku a naslouchat svým potřebám.*

Otázka: Víím, co potřebuji teď, v této minutě?

Otázka: Jak se u toho cítím ?



Změň rytmus chůze podle sebe, ne podle okolí

Místo automatického přizpůsobování se tempu ostatních zkus jít svým vlastním.

Je to nenápadná, ale silná zpráva tvému nervovému systému: „Já určuji, jak rychle se hýbu.“

Otázka: Vnímám dnes svůj vlastní rytmus?

Otázka: Jak se u toho cítím ?



Dopřej si minutu „bez cíle“

*I minutu můžeš mít pro sebe — bez plánů, bez účelu, bez výkonu. Jen sedět a být.
Tělo si to zapamatuje jako okamžik bezpečí.*

Otázka: Kdy naposledy jsem si dovolila být bez cíle?

Otázka: Jak se u toho cítím ?



Mluv na sebe laskavě i v hlavě

Tvůj vnitřní hlas je hlas, který slyšíš nejčastěji.

Zkus si všimnout, jak mluvíš sama se sebou, a uprav to, jako bys mluvila k člověku, kterého miluješ.

Často jsme sami sobě největšími kritiky, tento malý zvyk rozvine tvou sebedůvěru a sebehodnotu.

Otázka: Co bych řekla své nejlepší kamarádce, kdyby byla na mém místě?

Otázka: Jak se u toho cítím ?



Uvolni ramena pokaždé, když se dotkneš kliky

*Spoj rutinní pohyb (otevírání dveří) s uvolněním napětí v těle.
Je to malý trik, který ti připomene, že i během
běžného dne se dá pustit kus tíhy.*

Otázka: Co dnes mohu symbolicky „pustit“?

Otázka: Jak se u toho cítím ?

Tip č. 7



Zvol si jeden okamžik dne, který si vychutnáš naplno

Nemusí to být nic velkého. Šálek čaje, pohled z okna, dotek oblíbeného svetru. Důležité je být v něm celá.

Uvědomování si přítomnosti skrze všechny své smysly - zrak, čich, chuť, hmat, sluch je nejjednodušší způsob jak zastavit neposednou mysl a vědomě vnímat přítomný okamžik.

Otázka: Který okamžik z dnešního dne mi zůstane v paměti?

Otázka: Jak se u toho cítím ?

7 drobných změn pro větší klid

Nepotřebuješ zásadní změnu života, abys cítila víc klidu.

Stačí si každý den připomenout, že i v náročném dni máš právo na pár okamžiků, které patří jen tobě. Možná právě tyto drobnosti se stanou tvým novým základem — pevnou půdou, z níž se ti bude lépe tvořit, pracovat i žít.

Měj krásný den

@ziju_v_klidu

www.substantia.cz

