

Váš dárek

# 3 KROKY K POHODOVÉMU DNI



Děkujeme, že jste si stáhli e-book **Jak správně na každodenní malé rituály**. Už na vás čeká ve vaší e-mailové schránce.

**3 kroky k pohodovému dni** je rychlý návod, jak si udržet pohodu po celý den. Hodí se zejména, když nemáte zrovna čas provádět celé techniky popsané v e-booku, jste pod tlakem nebo se nacházíte v prostředí s minimem soukromí. Ocení ho jak úplní začátečníci, tak uspěchaní pokročilí nebo dobře funguje jako rychlé připomenutí vašeho pohodového dne.

# CO OBSAHUJÍ 3 KROKY K POHODOVÉMU DNI?

1.

Ranní dechové  
cvičení

2.

Každodenní cvičení  
vědomé pozornosti

3.

Večerní „úklid mysli“  
pro dobrý spánek

## 1. Ranní dechové cvičení

Největší užitek z dechového cvičení budete mít ráno. Cílem je zklidnit mysl a nastavit ji na příjemné myšlenky. To promění celý váš den a vnese pohodu do každé minuty.

Pohodlně se posaďte a proveďte 5 hlubokých nádechů a 5 hlubokých výdechů. Během cvičení myslíte pouze na nádech a pouze na výdech. Pokud se dostaví myšlenky, nevímejte si jich, nechte je ještě spát, ať se probudí později.

Po tomto cvičení věnujte asi jednu minutu představě, jak krásný bude váš den. Co příjemného zažijete a jak si zpřijemníte to, na co se netěšíte. Až budete cítit radost a možná i lehký úsměv na rtech, máte hotovo. Klid a radost si udržujte během celého dne vzpomínkou na ranní 3 minutovku.

## 2. Každodenní cvičení vědomé pozornosti

Celou techniku cvičení vědomé pozornosti najdete v e-booku na straně 12.

Co ještě potřebujete vědět?

Tuto techniku je potřeba cvičit několikrát denně, aby se vám dostala tzv. pod kůži. Nemáte-li čas ji v klidu provést, pamatujte si toto: Zavřete oči, soustředte se na nádech a výdech, několikrát si zopakujte afirmaci „Jsem klidná/ý a v bezpečí.“ Jestli máte již svou afirmaci, použijte tu. Pak otevřete oči a jednejte s klidem a vírou v sebe. Toto je zkrácená verze, která vás dostane z každodenního stresu, tlaku nebo frustrace. Použijte ji kdykoliv během dne.

### 3. Večerní „úklid mysli“ pro dobrý spánek

Poslední krok slouží k uzavření celého dne, uklidnění a vyčištění mysli a klidnému spánku. Ten je pro naše duševní zdraví nejdůležitější.

Cvičení provádějte po večerních procedurách v leže v posteli a nenechte se nikým vyrušovat. Zavřete si oči a promítněte si v mysli uplynulý den, a především se pochvalte i za tu nejmenší maličkost, kterou jste zvládli nebo vás potěšila. Pokud jste z něčeho smutní/naštvaní, pokuste se to vnímat bez reakce. Přijměte to jako něco, co se již stalo, nechte to ukončené v uplynulém dni a do dalšího dne si to s sebou netahejte. Zároveň si můžete při uzavírání dnešního dne udělat krátkou představu zítřejšího dne a toho, jak chcete, aby proběhl. S příjemnými myšlenkami na další den a za pomoci klidného dechu usínejte.



To je náš krátký návod, jak si jednoduše nastartovat pohodový den až do večera. Doporučujeme návod vytisknout a kdykoliv se k němu vracet.

**Přejeme vám samé pohodové dny, a hlavně nezapomínejte na JEDNODUCHOST v každém okamžiku.**

Tým Školy plnění přání