

**spočítaj
farby**

spočítaj farby

Toto zvládneš naozaj hocikde. A s akoukoľvek farbou. Vytrhne ťa to zo stresového režimu a naladí na okolie. Je to vcelku príjemné rozptýlenie od akýchkoľvek starostí, ktoré ťa v danej chvíli trápia.

Ako príklad sme si teraz vybrali poriadnu sýtu červenú, pretože je neprehliadnutelná a nájdeš ju všade. Môžeš si však vybrať ktorúkoľvek farbu, ktorá sa ti páči.

Tip:

Je to vynikajúca aktivita na čas, keď cestuješ. Alebo choď na 5-minútovú prestávku počas obeda, spočítaj všetko, čo vidíš v odtieňoch červenej alebo modrej, alebo zelenej, alebo fialovej...

01.

Nájdí niečo červené

Porozhliadaj sa okolo seba a nájdi najjasnejší príklad červenej alebo niečo, čo sa k nej najviac približuje.

02.

Koľko červených vecí vidíš?

Pohľadaj ďalšie veci, ktoré sú červené – môžu byť veľké aj malé, niečí kabát, vchodové dvere, pohodený odpadok. Počítaj.

03.

Koľko červených vecí si vieš predstaviť?

Ak si vieš sadnúť niekam do ticha, skús zavrieť oči a zisti, koľko červených vecí si vieš predstaviť. Spočítaj aj tie.

**stoj
vzpriamene**

stoj vzpriamene

Keď stojíš rovno, zasadiš tým úzkosti silný úder. Prečo? Keď pociťujeme úzkosť, snažíme sa vyzerat' čo najmenší – je to spôsob, akým sa pokúšame pred svetom schovať a dúfať, že nás nikto takých maličkých nenájde. Namiesto toho sa zahraj na superhrdinu či superhrdinku a vystri sa! Neboj sa zaberat' miesto.

Preprogramuj svoje telo a stoj rovno a s vypnutou hrudou – tak získa tvoje telo pocit kontroly.

Tip:

Venuj pozornosť držaniu svojho tela niekoľkokrát denne. Ak sa hrbíš, vystri sa. Urob čokoľvek, čo potrebuješ, aby ti v tvojom tele bolo čo najpríjemnejšie.

01.

Nohami rovno na zemi

Mierne rozkroč nohy. Stoj oboma chodidlami pevne na zemi a hmotnosť rozlož na obe nohy.

02.

Stoj rovno

Vedome si vyrovnaj chrbát od kostrče až po zátylok. Zdvihni hlavu, nech máš krk zarovnaný so zvyškom chrbtice namiesto vystrčenia hlavy dopredu.

03.

Zhlboka sa nadýchni a vypni hrud'

Zhlboka sa nadýchni, precíť, ako sa ti rozširujú pľúca. Dovoľ pleciam klesnúť a vypni hrud'.