

den 3: JAK SE Z MALÝCH ZMĚN STANOU TY VELKÉ?

3 POHOTOVOSTNÍ VSTUPY:

1) PLNÉ SEBEOBJETÍ

Obejmi se oběma rukama kolem těla - jedna ruka na rameno, druhá ze strany na hrudník.
Prodýchej, setrvej chvíli v objetí.
Potom vystřídej ruce.

Co po objetí vnímáš jinak?

.....

.....

2) MOTÝLÍ OBJETÍ

Ruce dám před obličej tak abych viděla dlaně - pak zaháknu palce a vytvořím "motýla".
Takto přiložím ruce na hrudník - špičky prstů vycházejí pod klíční kosti.
Druhá varianta je, že položím překřížené ruce na horní část paží.
Chvíli v klidu prodýchám.
Následně začnu rytmičky lehce tlačit rukama na hrudník, pravidelně střídám ruce.

Co mi motýlí objetí přineslo? Změnilo se něco?

.....

.....

3) OPORA + ORIENTACE + DECH

Vnímám chodidla na zemi, pevnou oporu pod nohama.
Udělám nádech, rozhlédnu se po prostoru kolem sebe a najdu bezpečný předmět / místo - dlouze vydechnu.
Zopakuji 3x s různými předměty.

Změnilo se něco? Jak?

.....

.....

POZNÁMKY A OHLÉDNUTÍ

CO MI POMŮŽE UDRŽET ZMĚNU?

JAKÉ SIGNÁLY TĚLA MI PŘIPOMENOU, ŽE JSEM SE VZDÁLILA Z REŽIMU BEZPEČÍ?

JAKÉ VNĚJŠÍ PŘIPOMÍNKY SI VYTVOŘÍM?

CO Z TĚCHTO 3 DNŮ CHCI DÁL ROZVÍJET?