

Denní rituál klidu

Jednoduchý průvodce pro vás, kdo chcete více klidu, spojení se sebou a jemné sebezpečí v každodenním životě.

Jak s tímto rituálem pracovat:

Tento rituál můžeš používat ráno, během dne nebo večer.

Nejde o dokonalost, ale o návrat k sobě.

Stačí 10–15 minut denně.

1. Zastavení (2 minuty).

Zavři oči. Polož si ruku na srdce a několikrát se zhluboka nadechni a vydechni. Polož si otázku: Jak se teď opravdu mám?

2. Vědomý dech (3–5 minut).

Nadechuj se nosem do břicha, výdech nech plynout ústy. Při každém výdechu si představuj, že odchází napětí.

3. Laskavý dialog se sebou (5 minut).

Napiš si odpovědi na tyto otázky: • Co dnes potřebuji? • Co mi dnes udělalo dobře? • Co mohu pustit? • Jak se mohu dnes podpořit?

4. Závěr – malý záměr.

Napiš si jednu větu, která tě dnes povede. Např.: „Dnes na sebe budu jemná.“ Tento rituál je malý krok, ale velký návrat k sobě.



Soul & Body Care

MASÁŽE A KOUČINK

Soul and Body Care – prostor pro klid, vědomí a laskavost.