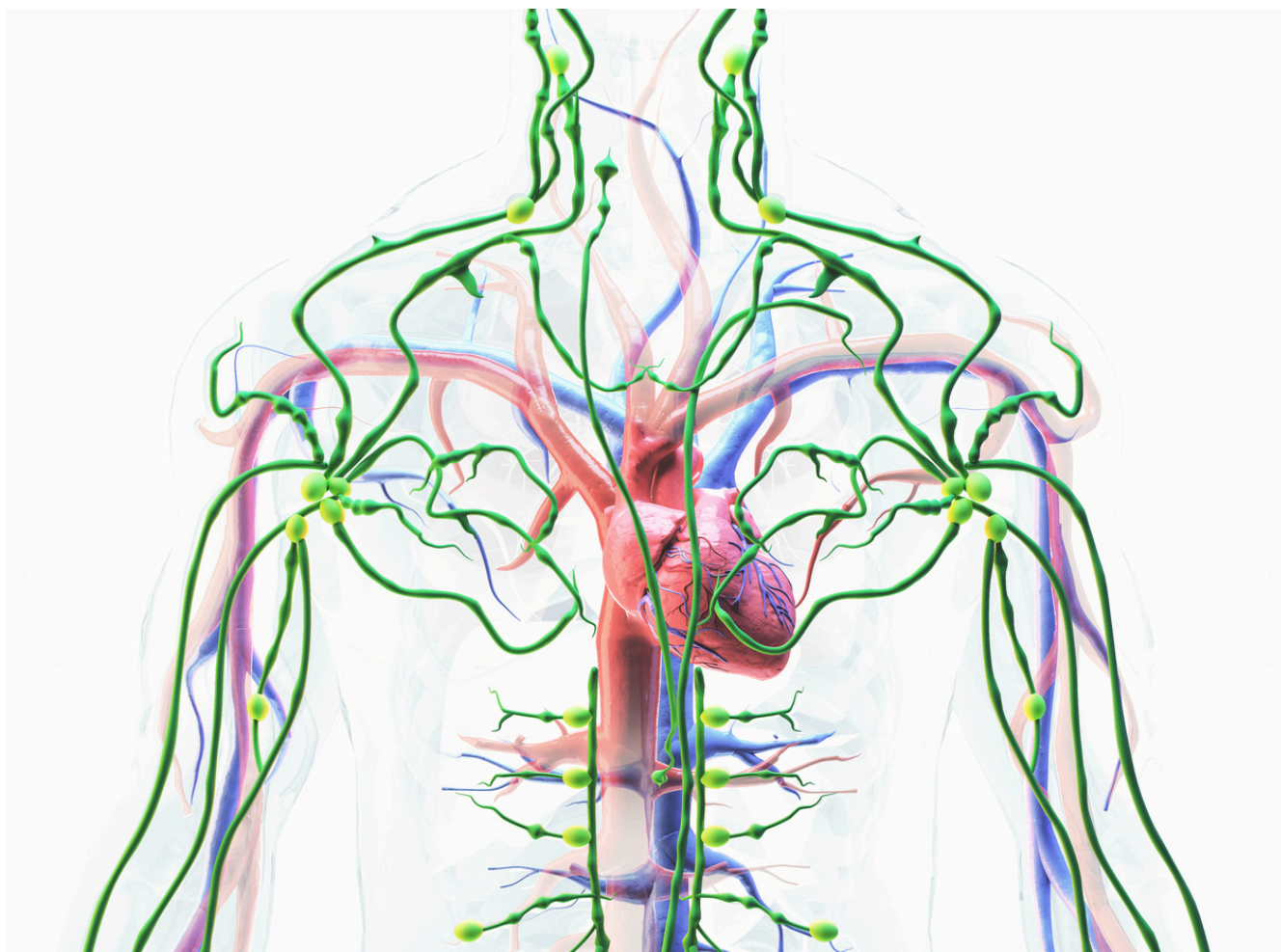


20 technik Jak zklidnit nervový systém



Upozornění

Tento materiál je informativní a podpůrný.

Není náhradou za odbornou terapii ani lékařskou péčí. Každý člověk je jedinečný – co fungovalo mně, nemusí nutně fungovat i Tobě. Naslouchej svému tělu, emocím a potřebám. Pokud cítíš, že potřebuješ podporu, vyhledej odbornou pomoc.



DECH A TĚLO



Dech 4-4-4-4

Nadechni se na 4 vteřiny, zadrž,
vydechni, zadrž. Vše po 4. Tělo
to miluje.



Dlouhý výdech

Nadechni se, ale výdech udělej
o polovinu delší. Nervový
systém se tím přepne na „klid“.



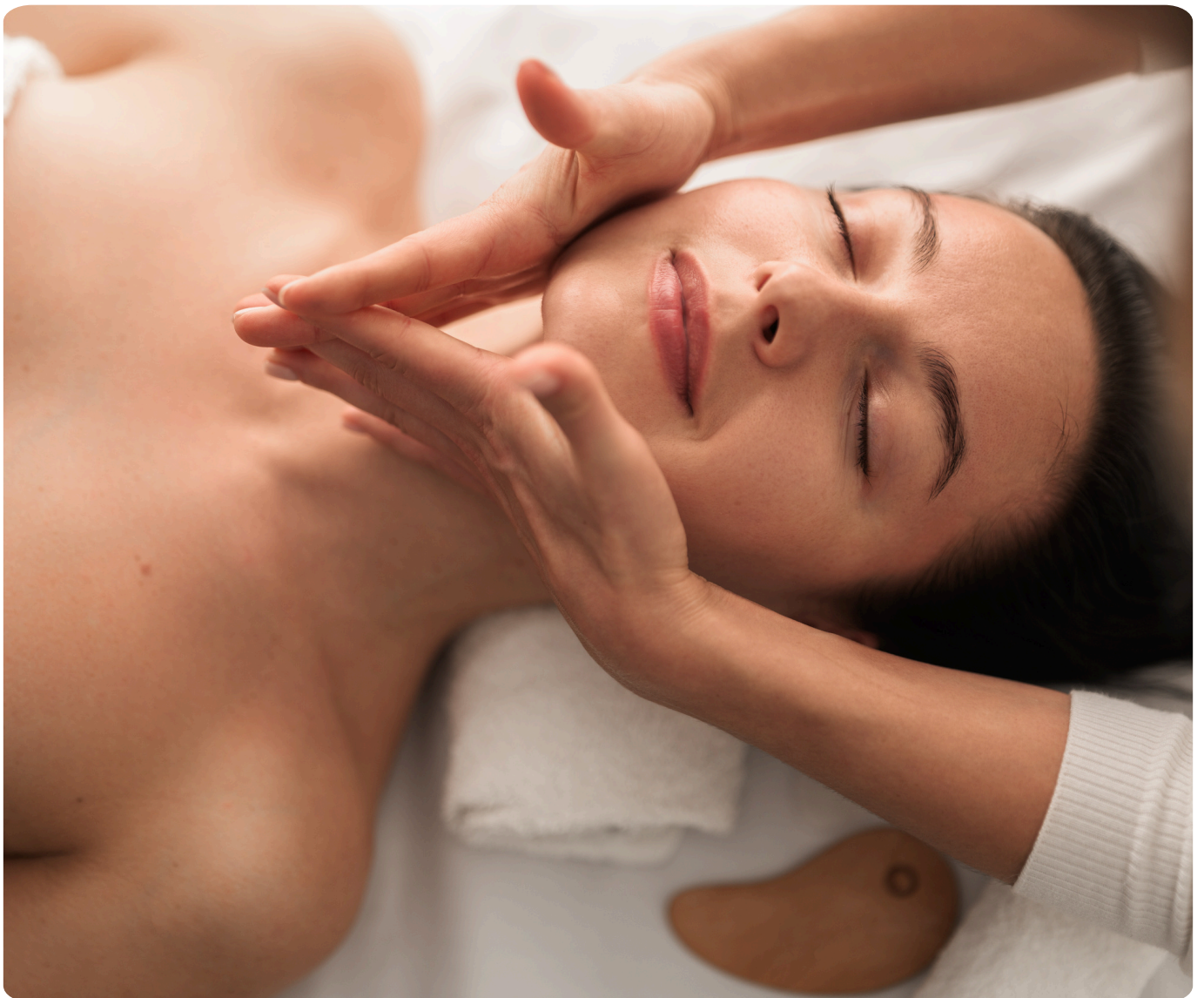
Chlad na zápěstí nebo zátylek

Studená voda nebo chladivý obklad
pomůže přerušit stresovou reakci.



Zkousni a povol čelist

Zkus si uvědomit, jak moc zatínáš zuby. Otevři ústa do široka, povol čelist a pomalu ji zavři. Napětí v čelisti = napětí v hlavě.



Stlačení dlaní k sobě

Na pár vteřin zatlač dlaně k sobě –
krátká aktivace těla i ukotvení.



OKAMŽITÉ UKOTVENÍ



5-4-3-2-1 technika

Pojmenuj: 5 věcí, které vidíš, 4 slyšíš, 3 cítíš, 2 chutnáš, 1 si uvědom. Uzemní Tě to.



Dotkni se něčeho pevného

Židle, země, stěny. Řekni si: „Jsem tady.

Teď. V tomhle těle.“



Pomalé pohyby

Dělej cokoli – pomalu. Zavaž si boty, umyj ruce, napij se. Ale pomalu.



Přetáhni si přes sebe deku

Fyzický tlak zklidňuje. Funguje
jako “dospělá verze
zavinovačky”.



Polož ruku na srdce

Vědomý dotek na srdeční oblast
signalizuje bezpečí a péči.



UKLIDNI MYSL



Věta: „Ted' jsem v bezpečí.“

Nervový systém reaguje na myšlenky. Tuhle větu mu opakuj.



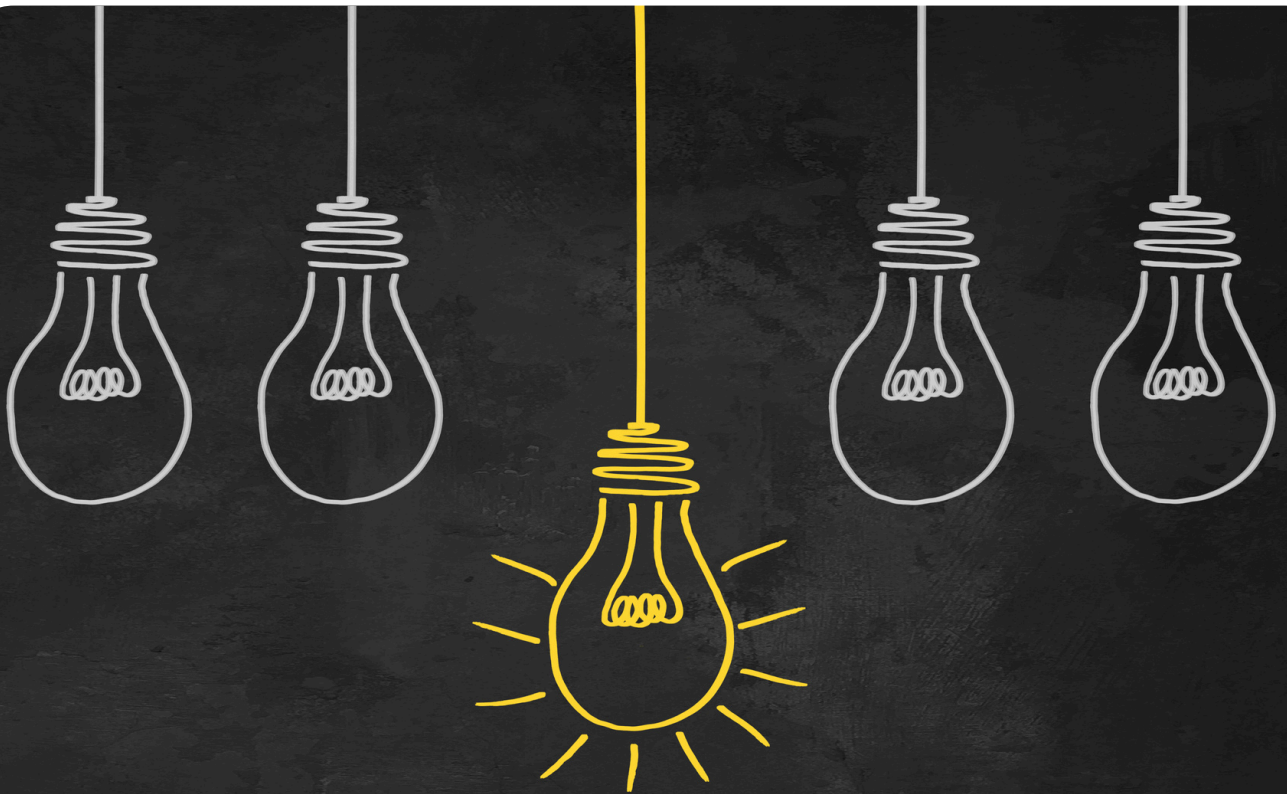
Piš volně, 3 minuty

Všechno, co Tě trápí, vypiš.
Bez cenzury. Potom papír
klidně znič.



Technika „co kdyby to bylo v pořádku?“

Co když to, co cítíš, není
problém, ale signál? To změní
úhel pohledu.



think different

Dýchej a počítej od 100 po 3 pozpátku

Jednoduché, ale pomáhá
přesunout pozornost od
přetížené hlavy.

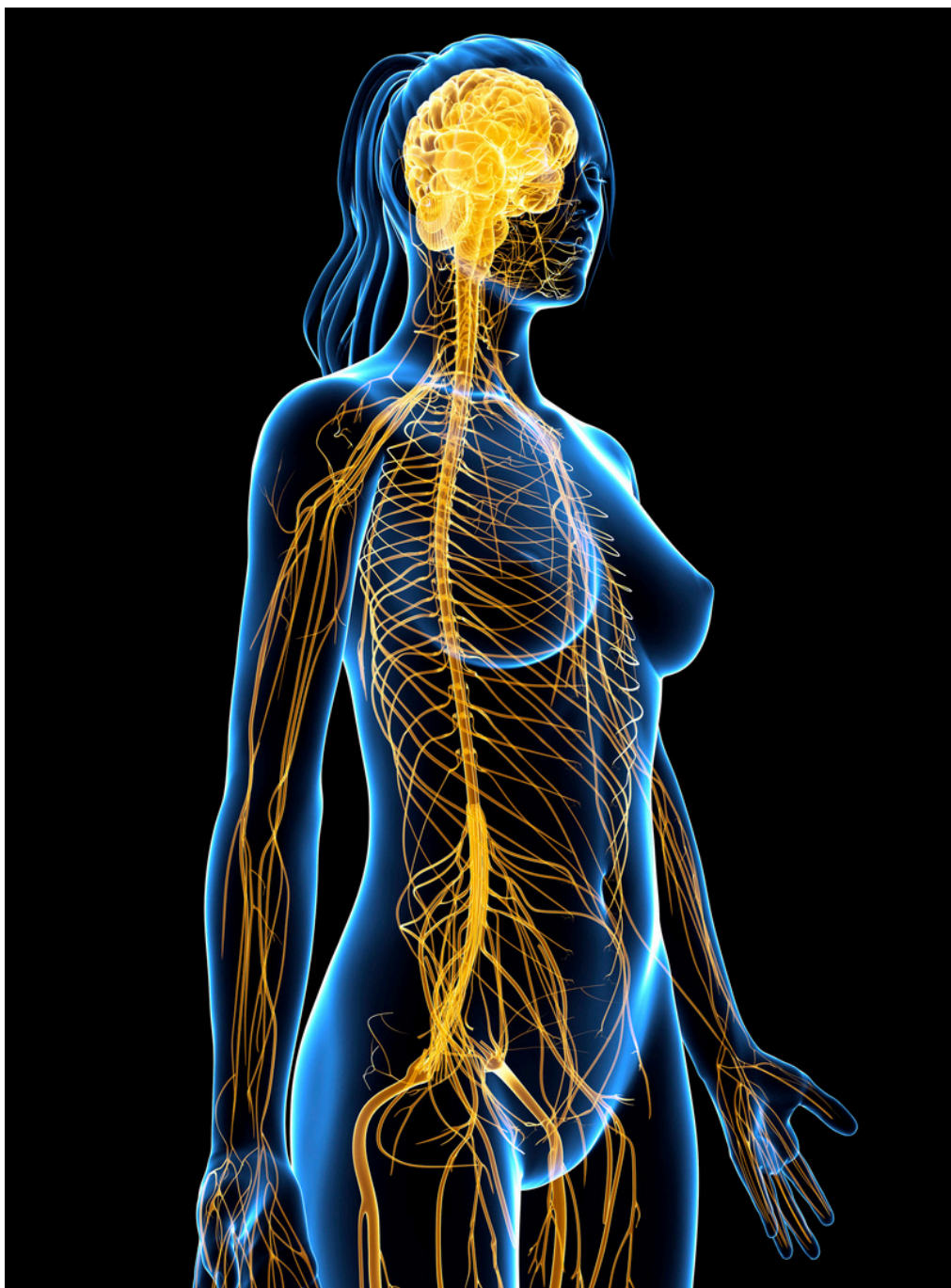


Zavři oči a představ si klidné místo

Moře, les, deka v posteli. Tělo
následuje obraz.



DLOUHODOBÁ REGULACE



Ranní rutina bez mobilu

10 minut ráno bez.
žádný mobil = klidnější den.
Vážně.



Jemný pohyb

Procházka, protažení, tanec
– cokoli, co rozproudí, ale
nezahltí.



Hudba, co Tě uklidní

Playlist, který Tě reguluje.
Ne nový, ale známý a
bezpečný.



Teplý nápoj bez kofeinu

Čaj nebo teplá voda. Pomáhá
zpomalit a ukotvit.



Dotek nebo objetí (i se sebou)

Zabal se do deky, obejmi polštář.
Nervový systém reaguje i na
„sebedotek“.



Techniky pomáhají. Ale někdy to nestačí.

Pokud už jsi unavená z toho, že si „pomáháš sama“ a chceš podpořit své tělo zevnitř přírodní cestou – ozvi se.

Esenciální oleje v tomto směru mají úžasné výsledky, díky přímému vlivu na limbický systém a celou nervovou soustavu

