



## DAJ SI PAUZU OD STRESU

Dejú sa veci v tvojom živote prirýchlo? Máš pocit, že nemáš čas sa ani zhlboka nadýchnuť? Cítiš sa pod tlakom, preťažená/ý z množstva rozhodnutí, ktoré musíš urobiť príliš rýchlo?

Našťastie je toto ľahké cvičenie ideálnym spôsobom, ako si vytvoriť odstup od rýchlosti, stresu a trochu spomaliť. Toto cvičenie tiež môžeš použiť kedykoľvek, keď sa cítiš uviaznutý/á v starom, nepotrebnom vzorci či rutine.

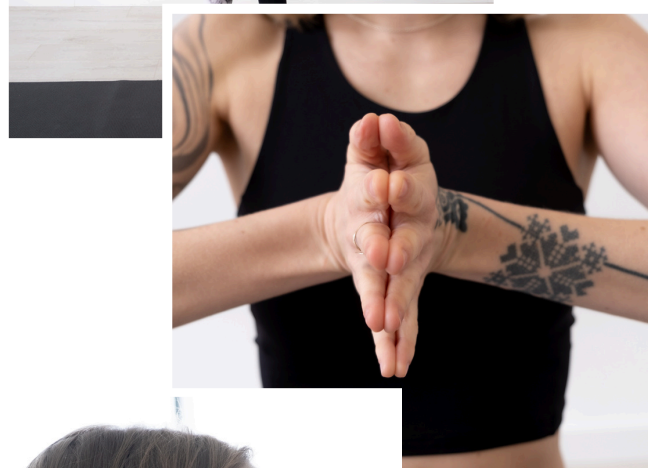
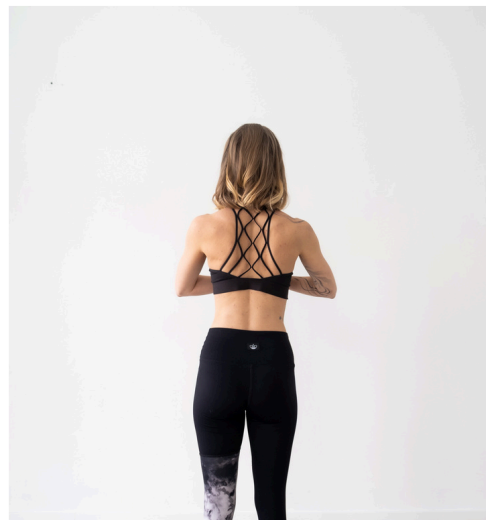
# STOP



Použi akronym STOP. Uvedom si však, že zastaviť, neznamená stopnúť všetko. Skôr to znamená byť v prítomnom okamihu a v pohode s tým, čo deje okolo teba. Keď sa dostaneš do tohto stavu, už viac nemusíš reagovať z pozície hnevu, strachu alebo impulzu. Vieš sa viac otvoriť rôznym možnostiam a riešeniam, ktoré pred tebou ležia.

S- Stoj: Zastav sa, hocikde si. Trikrát sa zhlboka nadýchni do brucha a rovnako zhlboka vydýchni ústami. Týmto spôsobom robíš vedomé rozhodnutie spomaliť a nenechať sa okolnosťami unášať.

T- Teraz sa nalad': Nalad' sa v tejto chvíli na tvoje telo v plnej prítomnosti. Sadni si s chodidlami na zemi alebo sa postav. Uvedom si prepojenie celých chodidiel so zemou. Ako keby si bol(a) strom, ktorý sa korení cez chodidlá do zeme. Po tom, ako sa naladiš na tento pocit, tak preskenuj tvoje telo od prstov na nohách, až po korunu hlavy. Ak pri tomto skene nájdeš miesta s napätím, skús do nich poslať tvoj dych a uvoľniť ich.





O- Obzri sa: Teraz prelad' tvoju pozornosť na vonkajšie prostredie. Obzri sa a nájdí aspoň 3 veci, ktoré lahodia tvojmu zraku (farby, tvary, predmety). Ak sa nachádzaš v známom prostredí, zameraj sa na úplne malinké detaily. Uzemni sa vďaka nájdenu príjemných vecí, v tvojom okolí.

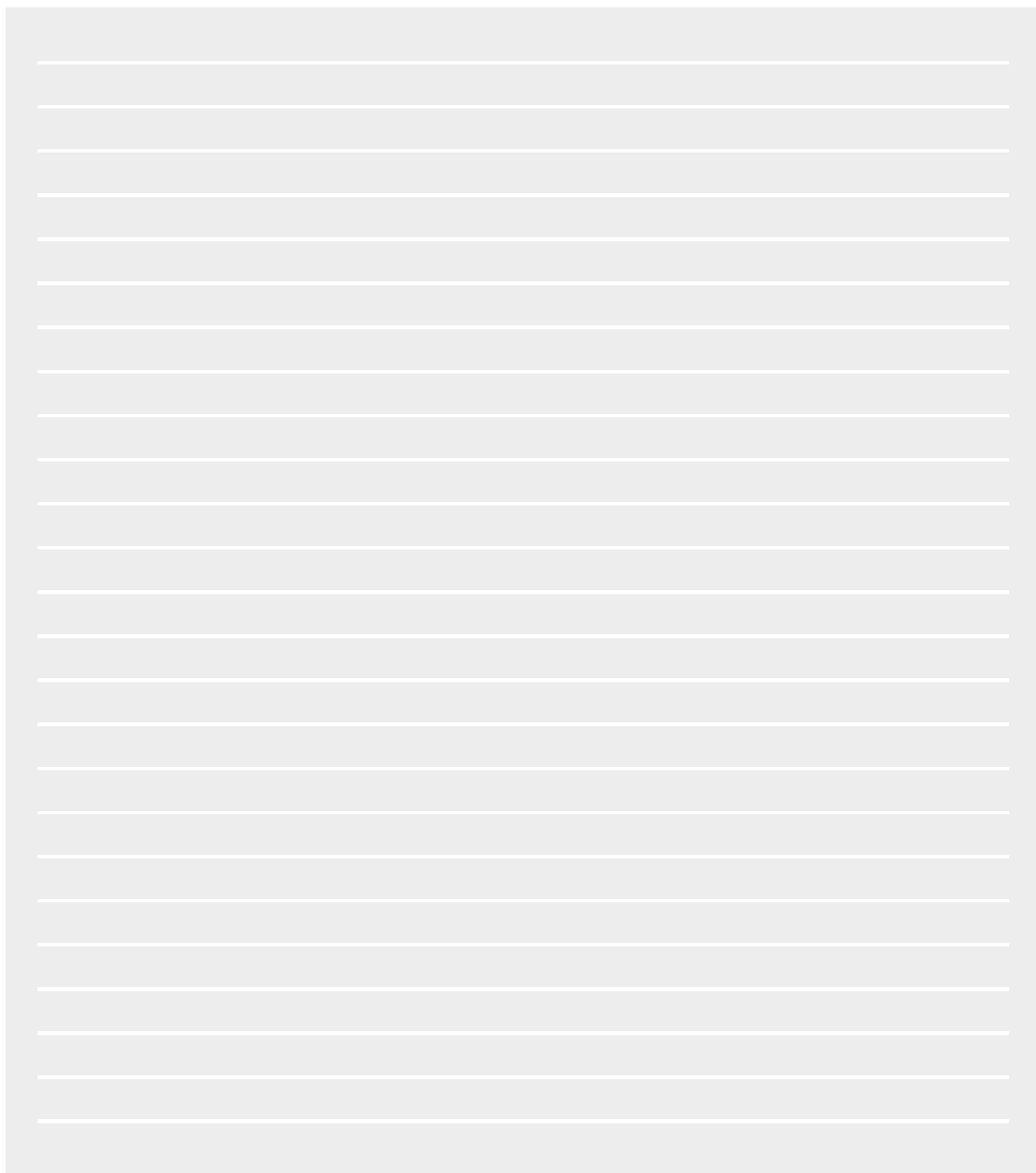
P- Presmeruj sa: Akurát si prešla/prešiel z autopilota do stavu všímavosti (mindfulness). Skús sa pozrieť na všetky možnosti, ktoré pred tebou ležia. Ak si napríklad bol(a) nahnevaná, tak sa skús čerstvým pohľadom pozrieť, čo pre seba môžeš urobiť. Možno zavolať blízkemu, ktorý ňa podporí, ísť sa prejsť či na obľúbenú zmlinu. A možno sa cítiš spokojnejšie už len tým, že si zvládol/zvládla toto cvičenie.



## Krátka reflexia

Odpovedz si krátko na otázky:

1. Aké to bolo sa zastaviť takýmto spôsobom?
2. Aké nové možnosti sa mi vďaka tomuto cvičeniu ukázali?

A large gray rectangular area containing horizontal white lines for writing, intended for the student's reflection.