

**Booster balík
3+1 meditácie
pre okamžité
uvoľnenie stresu**

renatapolakova.sk



Booster balík 3+1 meditácie pre okamžité uvoľnenie stresu

Vitaj:)

"Booster balík 3+1 meditácie pre okamžité uvoľnenie stresu" je pre každého, kto sa chce naučiť jednoduché a efektívne techniky na zvládanie stresu v každodennom živote. Či už si v práci, doma, alebo kdekoľvek inde, tieto praktiky ti pomôžu nájsť vnútorný pokoj a rovnováhu.

Moje meno je Renata Poláková a podporujem ženy - konzultantky, terapeutky, koučky, mentorky - jednoducho podporovateľky zvládať stres a naštartovať svoj osobný a pracovný rozvoj.

Dnes ti prinášam techniky, ktoré môžeš okamžite použiť, bez tréningu a prípravy, a tak lepšie zvládnuť stresu a celkovo si zlepšiť kvalitu života. Verím, že ti tieto praktiky pomôžu rovnako ako mne a mojim klientom.



renatapolakova.sk



HLBOKÉ DÝCHANIE



Hlboké dýchanie je jednou z najjednoduchších a najúčinnnejších techník na zvládanie stresu. Pomáha upokojiť nervový systém, znižuje úzkosť a podporuje celkový pocit pohody. Je to skvelý nástroj na rýchle uvoľnenie stresu kdekoľvek a kedykoľvek.

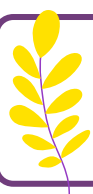
VÝHODA

- znižuje hladinu stresu a úzkosti
- zlepšuje okysličenie tela
- upokojuje myseľ a telo, zlepšuje koncentráciu
- pomáha pri lepšom sústredení

KROKY

1. Sadni si alebo si ľahni na pokojnom mieste, kde nebudeš rušená. Môžeš si zavrieť oči, ak ti to pomôže sústrediť sa.
2. Uvoľni svoje telo a sústreď sa na dýchanie.
3. Polož špičku jazyka na horné podnebie tesne za zuby a drž ju tam počas celého cvičenia.
4. Výdych: Pomaly a úplne vydýchni ústami, vydávajúc jemný zvuk "whúš".
5. Nádech: Zatvor ústa a potichu sa nadýchni nosom, počítajúc do štyroch (1-2-3-4).
6. Zadržanie dychu: Zadrž dych a počítaj do 7 (1-2-3-4-5-6-7).
7. Výdych: Úplne vydýchni ústami, vydávajúc jemný zvuk "whúš", pričom počítáš do 8 (1-2-3-4-5-6-7-8).
8. Opakuj: Tento cyklus (nádech, zadržanie, výdych) zopakuj celkovo štyrikrát.





HLBOKÉ DÝCHANIE



TIPY:

- Pre dosiahnutie najlepších výsledkov praktizuj 4-7-8 dýchacie cvičenie dvakrát denne.
- Ak sa ti spočiatku zdá zadržanie dychu ťažké, môžeš začať s kratšími časmi (napr. 4-4-8) a postupne prechádzať na 4-7-8.
- Nájdí si tiché a pohodlné miesto na praktizovanie tohto cvičenia, kde ťa nič nebude rušiť.
- Sústreď sa na pocit uvoľnenia, ktorý prichádza s každým výdychom. Predstav si, že s každým výdychom uvoľňuješ napätie a stres z tvojho tela.
- Môžeš si predstaviť, ako so vzduchom vdychuješ pokoj a energiu, a pri výdychu uvoľňuješ všetok stres a negatívne emócie.



RÝCHLA MEDITÁCIA

2

Meditácia je staroveká prax, ktorá pomáha upokojiť myseľ a zlepšiť vnútornú pohodu. Aj krátke meditácie, v trvaní 5-10 minút, môžu priniesť výrazné zlepšenie v zvládaní stresu a zvýšení koncentrácie. Sú optimálne pre rýchle zlepšenie nálady a pohody počas náročného dňa.

VÝHODA

- rýchle zníženie stresu
- zlepšenie koncentrácie a jasnosti mysle
- zvýšenie pocitu vnútorného pokoja
- lepšia kontrola nad myšlienkami a emóciami

KROKY

1. Sadni si alebo si ľahni na miesto, kde nebudeš rušená.
2. Uvoľni sa, zatvor oči a sústreď sa na svoje dýchanie.
3. Pomaly a hlboko dýchaj, sústreď sa na každý nádych a výdych.
4. Pozoruj svoje myšlienky.
5. Ak prídu rušivé myšlienky, jemne ich pusti a vráť sa k pozorovaniu dýchania.
6. Pokračuj v tejto meditácii 5-10 minút.
7. Pomaly otvor oči a vráť sa do prítomnosti.

TIPY

- Pravidelnosť: Medituj denne, aj keď len na pár minút.
- Pohodlie: Uisti sa, že máš pohodlnú pozíciu a príjemné prostredie.
- Fokus: Sústreď sa na svoje dýchanie alebo pozorovanie myšlienok, ignoruj rušivé myšlienky.





Uzemnenie je technika, ktorá ti pomôže spojiť sa s prítomným okamihom a so svojím telom. Pomáha nám stabilizovať emócie a myšlienky a nájsť rovnováhu, najmä v stresových situáciách, a tak lepšie zvládať stres a náročné situácie.

VÝHODA

- zvýšenie pocitu bezpečia a stability
- zlepšenie koncentrácie a sústredenia
- zníženie úzkosti a stresu
- lepšie spojenie so svojím telom

POSTUP

1. Sadni si alebo si ľahni na miesto, kde sa cítiš bezpečne a pohodlne.
2. Zatvor oči a sústreď sa na svoje dýchanie. Dýchaj pomaly a hlboko.
3. Vnímaj kontakt so zemou. Sústreď sa na body, kde sa tvoje telo dotýka zeme alebo stoličky. Cíť pevný kontakt a podporu.
4. Pomaly prechádzaj svoju pozornosť od jednej časti tela k druhej, od prstov na nohách až po korunu hlavy. Vnímaj každý kontakt a spojenie so zemou.
5. Po pár minútach pomaly otvor oči a vráť sa do prítomnosti.

TIPY

- Uzemnenie praktizuj denne, najlepšie ráno alebo večer.
- Zvoľ si tiché a pohodlné miesto na praktizovanie tejto techniky.
- Praktizuj uzemnenie aj vonku, napríklad na tráve alebo piesku, pre ešte silnejší efekt.



BONUSOVÁ MEDITÁCIA

MEDITÁCIA NA KONCENTRÁCIU POZORNOSTI

Je to najjednoduchšia meditácia na
koncentráciu pozornosti, aby sme
sa naučili ovládať energiu čchi.
Úlohou nie je myslieť, ale
pozorovať.



renatapolakova.sk



MEDITÁCIA NA KONCENTRÁCIU POZORNOSTI

FÁZA 1

1. Pohodlne sa postav, uvoľni sa... Upokoj svoje emócie. Zatvor oči, aby ťa nič nerozptyľovalo. Rozpusti všetky svoje myšlienky a všedné problémy v prázdnote...
2. Sústreď sa na špičku svojho nosa...
3. Pomaly, potichučky sa zhlboka nadýchneme. Najprv spodnou časťou brucha, potom bruchom, hrudníkom, pritom nadvihujeme ramená... Zľahka zadržujeme dych...Pomalý výdych... Vnútorným zrakom sa koncentrujeme len na špičku nosa... Mali by sme cítiť, predstavovať si, vnímať, že špička nosa je ako malinká lampička alebo malinký ohník, ktorý sa rozhorieva pri každom výdychu... Nádych... Výdych... Nádych... Výdych... Ohník sa rozhorieva stále silnejšie a silnejšie...
4. Teraz presuň svoju pozornosť na druhú časť meditácie. Zdvihni zľahka ruky trochu dopredu, dlane smerujú k zemi. Nádych vykonávame ako obvykle: cez spodnú časť brucha, brucho, hrudník. A výdych smerujeme cez ramená, ruky, do stredu dlaní, kde sú čakry rúk. A cez ne do zeme. Predstav si, že sa ti niečo rozlieva po rukách, energia „čchi“ alebo svetlo, alebo voda, a potom sa to vylieva do zeme a odchádza. Tento prúd sa dvíha zo spodnej časti brucha do tvojho hrudníka, v hrudnej časti sa rozdeľuje na dva potôčiky a cez ramená, ruky, dlane vyteká do zeme. Sústreď všetku svoju pozornosť na vnímanie tohto pohybu... Nádych...Výdych... Nádych... Výdych...
5. Spoj dlane rúk pred sebou. Pevne, pevne ich stlač, aby sa uzavreli čakry rúk, a aby sa prerušil pohyb energie. Urob dva hlboké, rýchle nádychy a výdychy... Uvoľni ruky, otvor oči.

FÁZA 2 - keď zvládneme fázu 1

1. Pohodlne sa postavte, uvoľnite sa... Upokojte svoje emócie. Môžete zavrieť oči, aby vás nič nerozptyľovalo. Rozpustite všetky svoje myšlienky a všedné problémy v prázdnote...
2. Sústreďte sa na špičku svojho nosa...
3. Neodpútavame pozornosť a pohľad od končeka nosa, nadýchneme sa cez spodnú časť brucha, brucho, hrudník... Výdych – cez ramená, ruky, čakry na dlaniach do zeme. Pri výdychu sa ohník rozhorieva stále silnejšie a silnejšie. Nádych... Výdych... Nádych... Výdych...Koncentrácia je na špičke nosa... Nádych...Výdych...



DOPLŇUJÚCE ODPORÚČANIA NA KAŽDÝ DEŇ



renatapolakova.sk

POZITÍVNE AFIRMÁCIE

Pozitívne afirmácie sú silné nástroje, ktoré pomáhajú preprogramovať tvoju myseľ a zmeniť myslenie na pozitívnejšie. Sú to jednoduché, ale účinné výroky, ktoré môžeš opakovať, aby si zmenila svoje myslenie a správanie. Pomáhajú nahradiť negatívne myšlienky pozitívnymi a zlepšiť tvoju celkovú mentálnu pohodu.

VÝHODA

- zlepšenie sebaúcty a sebavedomia
- zníženie negatívnych myšlienok a úzkosti
- posilnenie pozitívneho myslenia
- zvýšenie pocitu spokojnosti a šťastia

POSTUP

1. **Vyber si afirmácie:** Zvoľ si niekoľko pozitívnych výrokov, ktoré rezonujú s tvojimi cieľmi a hodnotami. Zvoľ si konkrétne afirmácie, ktoré sú relevantné pre tvoje ciele a situácie.
2. **Napíš si ich:** Zapíš si tieto afirmácie na papier alebo do denníka.
3. **Opakovanie:** Opakuj si tieto afirmácie nahlas alebo potichu niekoľkokrát denne, najlepšie ráno a večer.
4. **Pravidelnosť:** Praktizuj túto metódu denne a trpezlivo, aby si dosiahla najlepšie výsledky. Zmeny v myslení môžu chvíľu trvať:))



POZITÍVNE AFIRMÁCIE

TIPY

1. Som silná a schopná zvládnuť všetky výzvy, ktoré mi život prináša.
2. Zaslúžim si byť šťastná a úspešná vo všetkých oblastiach svojho života.
3. Každý deň prináša nové príležitosti na rast a rozvoj.
4. Moje terapeutické zručnosti sú cenné a pomáhajú mnohým ľuďom.
5. Som otvorená novým technológiám a viem, že ich zvládnem s ľahkosťou.
6. Moja práca je hodnotná a prináša mi finančnú stabilitu.
7. Každým dňom sa stávam efektívnejšou a organizovanejšou.
8. Zasväcujem svoj čas a energiu veciam, ktoré sú pre mňa najdôležitejšie.
9. Som vďačná za každý úspech a každý krok vpred.
10. Verím si a viem, že mám všetky schopnosti potrebné na úspech.
11. Môj vnútorný pokoj a rovnováha sú mojou najväčšou silou.
12. Sústredím sa na prítomný okamih a žijem vedome.
13. Moje vzťahy sú harmonické a plné lásky a porozumenia.
14. Som otvorená učeniu a rastu každý deň.
15. Mám jasno vo svojich cieľoch a systematicky na nich pracujem.
16. Moje mentálne bloky sa rozpúšťajú a umožňujú mi napredovať.
17. Som obklopená podporou a vedením, ktoré ma posúvajú vpred.
18. Každý deň prináša nové možnosti na finančný rast a nezávislosť.
19. Som v súlade so svojím poslaním a moje podnikanie je úspešné.
20. Každým nádychom prinášam do svojho tela pokoj a rovnováhu.





CHÔDZA V PRÍRODE

Spojenie s prírodou je jednoduchá, ale účinná metóda na zníženie stresu a zlepšenie pohody. Pravidelný pobyt v prírode ti pomáha znižovať stresové hormóny, zlepšuje náladu a zvyšuje pocit šťastia a pohody, navyše môže výrazne zlepšiť tvoje fyzické aj duševné zdravie. nájsť vnútorný pokoj a rovnováhu.

Kroky

1. Vyhrad' si čas aspoň 1 hodinu denne a 1x týždenne na dlhší čas na pobyt v prírode. Môže to byť prechádzka v parku, turistika v horách alebo čas strávený pri vode.
2. Pri prechádzke alebo pobyte v prírode venuj pozornosť svojmu okoliu. Vnímaj zvuky, vône a farby okolo seba.
3. Pomaly a hlboko dýchaj čerstvý vzduch. Sústreď sa na každý nádych a výdych.
4. Nájdí si miesto, kde sa môžeš posadiť alebo si ľahnúť. Uvoľni svoje telo a myseľ.
5. Zapoj všetky svoje zmysly. Dotýkaj sa stromov, počúvaj zvuky prírody, vnímaj vône a sleduj krásu prírody, pozeraj do diaľky, čo je blahodarné aj pre zrak.
6. Vnímaj, že si súčasťou prírody, ako ťa príroda obklopuje a naplňa pokojom.

Tipy:

- Snaž sa tráviť čas v prírode čo najčastejšie.
- Pri pobyte v prírode vypni telefón a zameraj sa na svoje okolie.
- Objavuj nové miesta a rôzne typy prírodného prostredia pre pestrý zážitok.
- Mnohí špecialisti na chrbticu odporúčajú denne minimálne 1 hodinu chôdze na čerstvom vzduchu pre zdravú chrbticu.



Verím, že ti tieto meditácie pomôžu nájsť vnútorný pokoj a rovnováhu v každodennom živote. Nezabudni, že pravidelná prax týchto techník môže výrazne zlepšiť tvoju pohodu a kvalitu života.

Ak máš akékoľvek otázky alebo by si sa chcela dozvedieť viac o ďalších technikách podporujúcich osobný rast, neváhaj ma kontaktovať.

S pozdravom,
Renata Poláková
renata@renatapolakova.sk



renatapolakova.sk