

# Máte pocit, že ste preťažený?

Vyskúšajte toto rýchle uzemňovacie cvičenie

Uzemňovacie cvičenie je spôsob, ako sa môžete vrátiť do prítomného okamihu.

Môžete ho použiť kedykoľvek a kdekoľvek a nikto nemusí vedieť, že ho používate.

Netrápte sa tým, že sa budete snažiť, aby to bolo správne. Zamerajte sa na používanie týchto myšlienok spôsobom, ktorý je pre vás najprospešnejší.

Nehnevajte sa na seba, ak chvíľu trvá, kým začnú fungovať - to je normálne.



# Načasované cvičenia

## **Metódy 10 sekúnd:**

Čo najhlasnejšie zatlieskajte rukami a všimnite si, ako sa potom cítite.

Zatlačte päty do zeme, pocíťte napätie.

Natiahnite sa tak, aby ste boli čo najdlhší, ruky nad hlavu, vydržte 3 sekundy, uvoľnite sa.

## **Metódy na 1 minútu:**

Rozhliadnite sa okolo seba, vymenujte 10 vecí, ktoré vidíte, a ku každej z nich si vymyslite nejaký detail (napr. vidím hrnček - je ťažký; vidím kefu na vlasy - je zelená).

Nájdite si pulz na zápästí alebo na krku a minútu počítajte údery srdca.

Položte si otázky, aby ste sa vrátili späť do prítomnosti, ako napríklad: Kde som? Aký je dnes dátum? Koľko mám rokov? Kde bývam?

Pamätajte, že je v poriadku plakať, cítiť sa zdrvený, cítiť hnev a hlbokú bolesť. Tieto emócie nie sú príjemné, najmä ak ich zažívate často. Sú však súčasťou ľudského bytia. Nesnažte sa byť sami so sebou nespokojný, pretože to, čo cítite, je správne.