

30 dní v klidu

Malé resety, které se vejdou do běžného dne - a postupně mění způsob, jakým se do něj vracíš.

Nečeká tě další seznam povinností.

Každý den uděláš jednu drobnou věc. Většina zabere 1-3 minuty. Cílem není být bez stresu. Cílem je zjistit, že se umíš vrátit zpátky k sobě.

JAK S PRŮVODCEM PRACOVAT

01

Jeden krok denně

Nepřidávej si práci. Udělej jen dnešní malý reset.

02

Všímej si rozdílů

Před a po se na chvíli zastav: co se změnilo v těle a v hlavě?

03

Opakuj to, co funguje

Nemusíš milovat všechny techniky. Najdi si svoje.

TÝDEN 1 / ZPOMAL AUTOPILOTA

DEN 1

Ráno bez telefonu

První 3 minuty po probuzení nech telefon ležet. Třikrát pomalu vydechni.

DEN 2

Delší výdech

Pětkrát se přirozeně nadechni a výdech nech o něco delší než nádech.

DEN 3

Povol čelist

Na jednu minutu nech zuby od sebe, jazyk volně a povol i oblast kolem očí.

DEN 4

Chodidla na zem

Než začneš další úkol, 30 vteřin vnímej tlak chodidel do podlahy.

DEN 5

Ramena dolů

S nádechem zvedni ramena. S výdechem je nech spadnout. Pětkrát.

DEN 6

Pauza před reakcí

Před odpovědí na zprávu nebo otázku si dej jeden klidný nádech a výdech.

DEN 7

Zavři první týden

Večer si napiš jednu větu: Co mi tento týden skutečně ulevilo?

Tělo umí cestu zpátky.

Druhý a třetí týden už nezkoušíš jen jednotlivé techniky. Začínáš je vkládat mezi běžné momenty svého dne.

TÝDEN 2 / VRAŤ SE DO TĚLA

8

Dvě minuty bez vstupu

Dvě minuty bez telefonu, hudby a podcastu. Jen prostor kolem tebe.

9

Dlaně na tělo

Jedna dlaň na hrudník, druhá na břicho. Šest klidných dechů.

10

Pět minut venku

Jdi pět minut bez telefonu. Vnímej barvy, světlo a prostor kolem sebe.

11

Mezera mezi úkoly

Po dokončení úkolu nespěchej hned do dalšího. Dej si 20 vteřin.

12

Rozhlédni se

Najdi pět vzdálenějších bodů v prostoru. Nech oči i pozornost změkhnout.

13

Použij zvuk

Pět dlouhých výdechů doprovod jemným broukáním nebo zvukem „mmm“.

14

Přechod domů

Po práci si dej 3 minuty bez výkonu, než přepneš do další role.

TÝDEN 3 / VYTVOŘ SI KOTVU

15

Vyber si kotvu

Zvol jeden reset: dech, dotek nebo pohyb. Dnes ho použij třikrát.

16

Protřepej tělo

60 vteřin volně protřepej ruce, ramena a nohy. Bez výkonu, jen uvolnění.

17

Prvních pět kroků

Při přechodu do jiné místnosti udělej prvních pět kroků vědomě pomalu.

18

3–2–1 přítomnost

Všimni si 3 věcí, které vidíš, 2 zvuků a 1 pocitu v těle.

19

Povol břicho

Pětkrát vydechni a s každým výdechem nech břicho o trochu změkhnout.

20

Ne všechno dnes

Vyber jednu věc, která dnes nemusí být hotová. Vědomě ji odlož.

21

Tři minuty ticha

Tři minuty jen sed. Nic nezlepšuj. Vnímej dech, tělo a prostor.

Všímej si: co tě nejrychleji vrací z hlavy zpátky do těla?

Klid, ke kterému se umíš vrátit.

Posledních devět dní není o přidávání dalších technik. Je o tom, aby sis z nich poskládal vlastní jednoduchý systém.

DEN 22 Káva bez telefonu

Prvních pět minut kávy nebo čaje nech obrazovku mimo dosah.

DEN 23 Před schůzkou

Chodidla. Dlouhý výdech. Ramena dolů. Až potom vstup do místnosti.

DEN 24 Jedna věc méně

Jednu nepodstatnou věc dnes vědomě vypuť. Uvolni si místo.

DEN 25 Reset uprostřed dne

90 vteřin: protáhni se, pohni rameny a třikrát dlouze vydechni.

DEN 26 Zvuk místo hlavy

Minutu jemně broukej nebo si s výdechem povzdechni. Vnímej vibraci.

DEN 27 Uzavři den

Napiš tři věci, které jsou hotové. Pak si řekni: Pro dnešek stačí.

DEN 28 SOS reset

Zastav se. Chodidla. Výdech. Rozhlédni se. Vyber jen jeden další krok.

DEN 29 Tvoje TOP 3

Vyber tři resety, které fungují nejlépe. Ulož si je jako svůj rychlý plán.

DEN 30 Tvoje verze klidu

Udělej svůj oblíbený třiminutový reset. Pak si všimni, co se za měsíc změnilo.

Tvůj 60sekundový reset

- | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|---|--|---|---|---|---|---|--|
| 1 | ZASTAV
na chvíli nic neřeš | 2 | VÝDECH
nech ho delší a pomalejší | 3 | TĚLO
chodidla, čelist, ramena | 4 | PROSTOR
rozhlédni se kolem sebe | 5 | KROK
udělej jen jeden další krok |
|---|--------------------------------------|---|--|---|---|---|---|---|--|

PO 30 DNECH

Nech si jen to, co ti opravdu funguje.

- 1 Který reset mě nejrychleji zklidní?
- 2 Kdy během dne ho potřebuji nejvíc?
- 3 Jaké tři návyky si nechám i dál?

„Klid není stav, který musíš udržet. Je to místo, ke kterému se umíš vrátit.“