

MINITAHÁK:

5 KROKŮ, JAK VRÁTIT ENERGII
DO KAŽDEHO DNE



1

KROK

**ZASTAV SE NA 2 MINUTY
KDYŽ JEDEŠ NONSTOP, TĚLO VYPÍNÁ
TVOJI INTUICI I VÝDRŽ.**

DĚLEJ MIKROZASTÁVKY BĚHEM DNE:

**ZASTAV SE
ZAVŘI OČI**

- **3 POMALÉ NÁDECHY A VÝDECHY →
NÁDECH: „PŘIJÍMÁM ENERGII“,
VÝDECH: „POUŠTÍM TLAK“**
- **VĚDOMÉ UVOLNĚNÍ RAMEN, ČELISTÍ,
BŘICHA**

**DVĚ MINUTY TI MŮŽOU VRÁTIT DVĚ
HODINY ENERGIE.**



2

KROK

ZEptej se: “CO TEĎ POTŘEBUJI?”
JEDNODUCHÁ OTÁZKA, KTERÁ MĚNÍ HRU.
KRÁTKÁ PROCHÁZKA?
JÍDLO?
VODA?
KLID OD LIDÍ?
HUDBA?
TVOJE TĚLO VÍ. JEN HO MUSÍŠ SLYŠET.

3

KROK

**VYBER SI JEDNO MINIMUM
KAŽDÝ DEN JEN JEDNA VĚC, KTERÁ TI
DÁVÁ ENERGII.
NE DESET ÚKOLŮ.**

NAPŘ.:

**DNES SI JDU BRZY LEHNOUT
DNES SI DOVOLÍM ŘÍCT „NE“
DNES SI DÁM 30 MINUT PRO SEBE**

...

MINIMUM JE VÍTĚZSTVÍ.



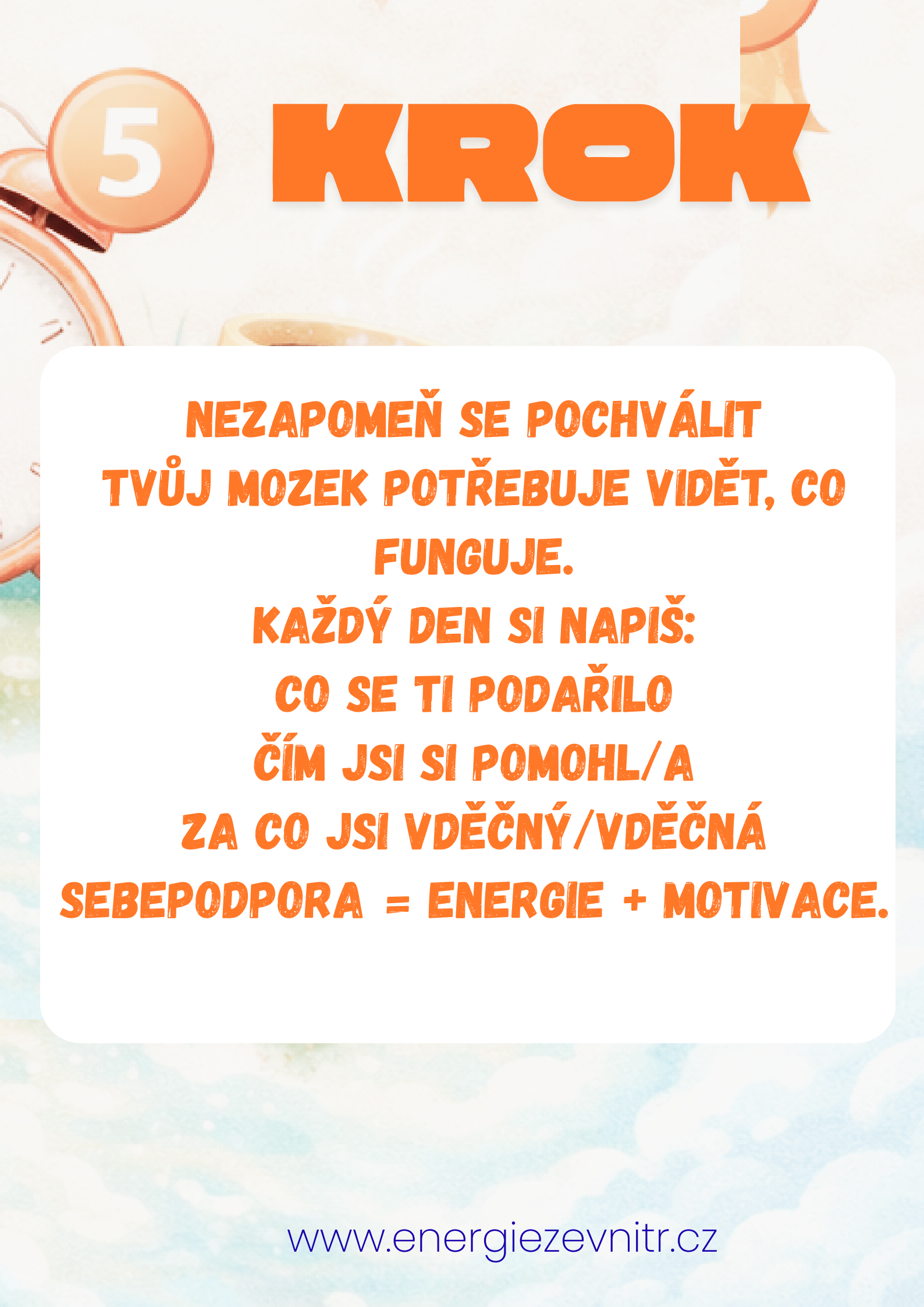
4

KROK

**ZBAV SE JEDNOHO “MUSÍM”
ZJISTI, CO TĚ VYSÁVÁ, A DEJ TOMU STOP
NEBO PAUZU.**

- **MUSÍŠ BÝT VŽDY K DISPOZICI?**
 - **MUSÍŠ VŠECHNO STIHNOUT?**
 - **MUSÍŠ BÝT PERFEKTNÍ?**
- NE, NEMUSÍŠ.**

A KDYŽ TO PUSTÍŠ, ENERGIE ZAČNE RŮST.



5

KROK

**NEZAPOMEŇ SE POCHVÁLIT
TVŮJ MOZEK POTŘEBUJE VIDĚT, CO
FUNKUJE.**

KAŽDÝ DEN SI NAPIŠ:

CO SE TI PODAŘILO

ČÍM JSI SI POMOHL/A

ZA CO JSI VDĚČNÝ/VDĚČNÁ

SEBEPODPORA = ENERGIE + MOTIVACE.

BONUS

**SIGNÁL, ŽE POTŘEBUJEŠ VÍC NEŽ TIPY
KDYŽ:**

- JEDEŠ DLOUHO NA PRÁZDNO
- VÍŠ, CO MÁŠ DĚLAT, ALE NEDĚLÁŠ
- NEVÍŠ KUDY DÁL
- NESEŠ ODPOVĚDNOST ZA TÝM/RODINU
... KOUČINK JE DALŠÍ SPRÁVNÝ KROK.

