

# MINITAHÁK:

5 KROKŮ, JAK VRÁTIT ENERGIÍ  
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 ENERGIÍ.  
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.

