Vrozené způsoby, jak zvládat stres

www.drnespor.eu

☺

* Materiály k prevenci v rodině i ve škole
* Svépomocné příručky ke stažení
* Relaxační nahrávky v mp3
* Odborné práce
* Zajímavosti a mnoho dalšího

Střízlivá pohoda

Uvolněte se! Jde to způsoby, které jsou vrozené!

- Smích.
- Klidné brániční dýchání.
- Spánek.
- Dobré vztahy.
- Zdravé emoce.
- Uklidňují prostředí.
- Uklidňující společnost.
- Relaxace po tělesné aktivitě.

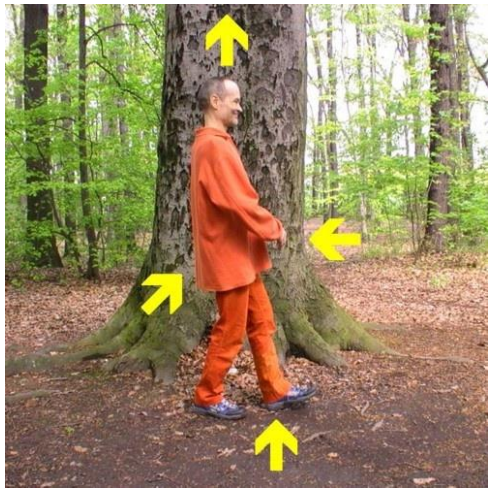
Mikropřestávky

Dlouhé sezení zatěžuje páteř a blokuje krevní oběh, a vyčerpává. Proto je rozumné se po 15-20 minutách zdvihnout, přejít kancelář, udělat si čaj nebo trochu cvičit. Stačí minuta nebo dvě. Tisíce let naši předkové fyzicky pracovali a to i prominenti. Karel IV. jezdil z Prahy do Francie na koni. 10 tisíc kroků a čínský ministr. Sestry USA.

Veselé studium

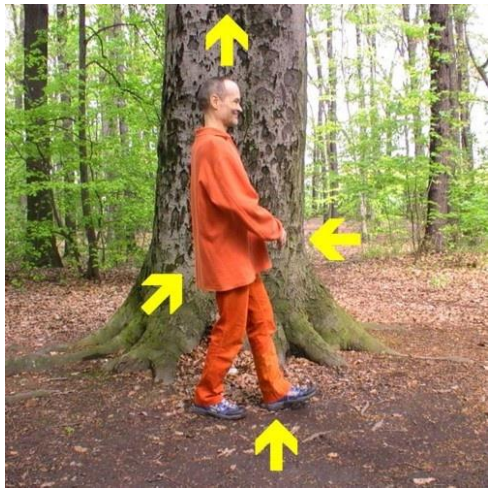
Veselá mikro přestávka

Přiměřený pohyb a zdravé tělo



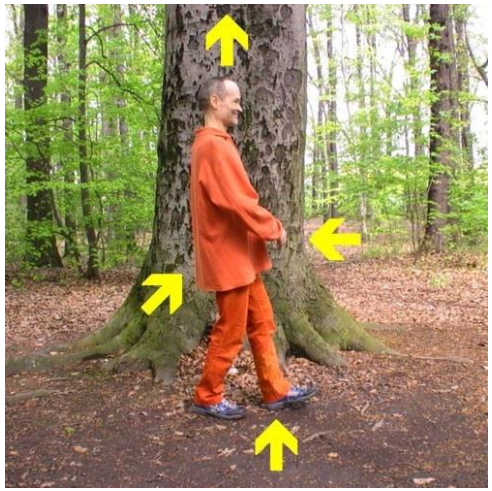
* Odbourávají se látky uvolněné ve stresu.
* Je to skvělá prevence i součást léčení mnoha onemocnění (srdeční nemoci, nádory, obezita atd.)
* Posiluje imunitu.
* Posiluje svaly a prospívá i kostem a kloubům.
* Kompenzuje nedostatek pohybu nebo jednostrannou zátěž.

Přiměřený pohyb a zdravá psychika



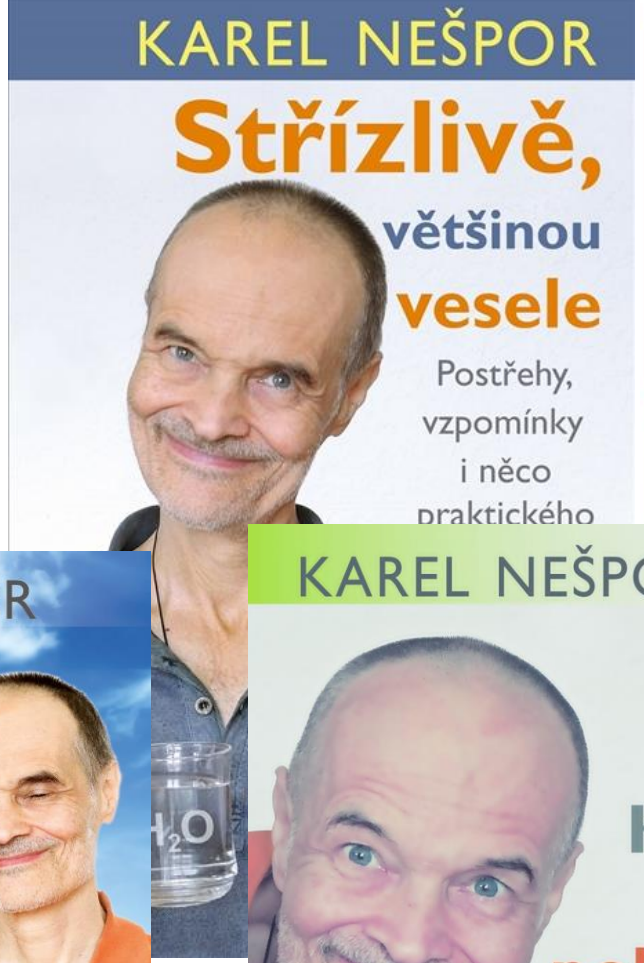
* Mírní úzkosti, deprese i další silné emoce. Je třeba být opatrný, silné emoce oslabují soustředění.
* Po skončení cvičení nastává relaxace.
* Zlepšuje se paměť a duševní výkonnost.
* Lze tak překonat bažení (craving).
* Zvyšuje odolnost mozku proti stárnutí.
* Podporuje dobré držení těla a posiluje zdravé sebevědomí.
* Některá cvičení (jóga, čchi-kung) zlepšují vnímání sebe sama a učí uvolnění za pohybu.

Krátce o chůzi



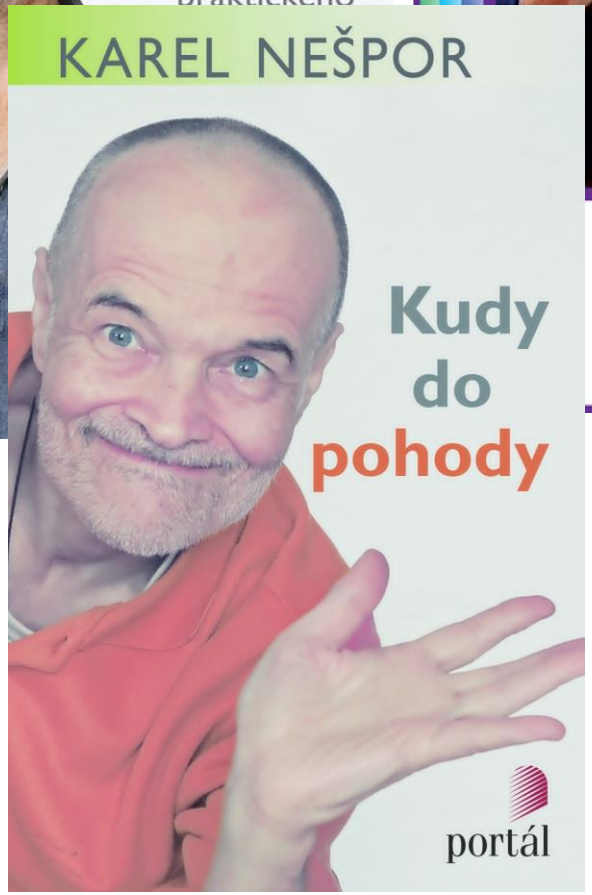
Dr. Yoshiro Hatano (1965): 10 tisíc kroků.
Profesorka Lee (2019): Optimální 7500 a více.
Ale i jen zvýšení z 2700 roků na 4400 kroků podstatně prodlužuje život.

KAREL NEŠPOR
Jde to
i s úsměvem
portál

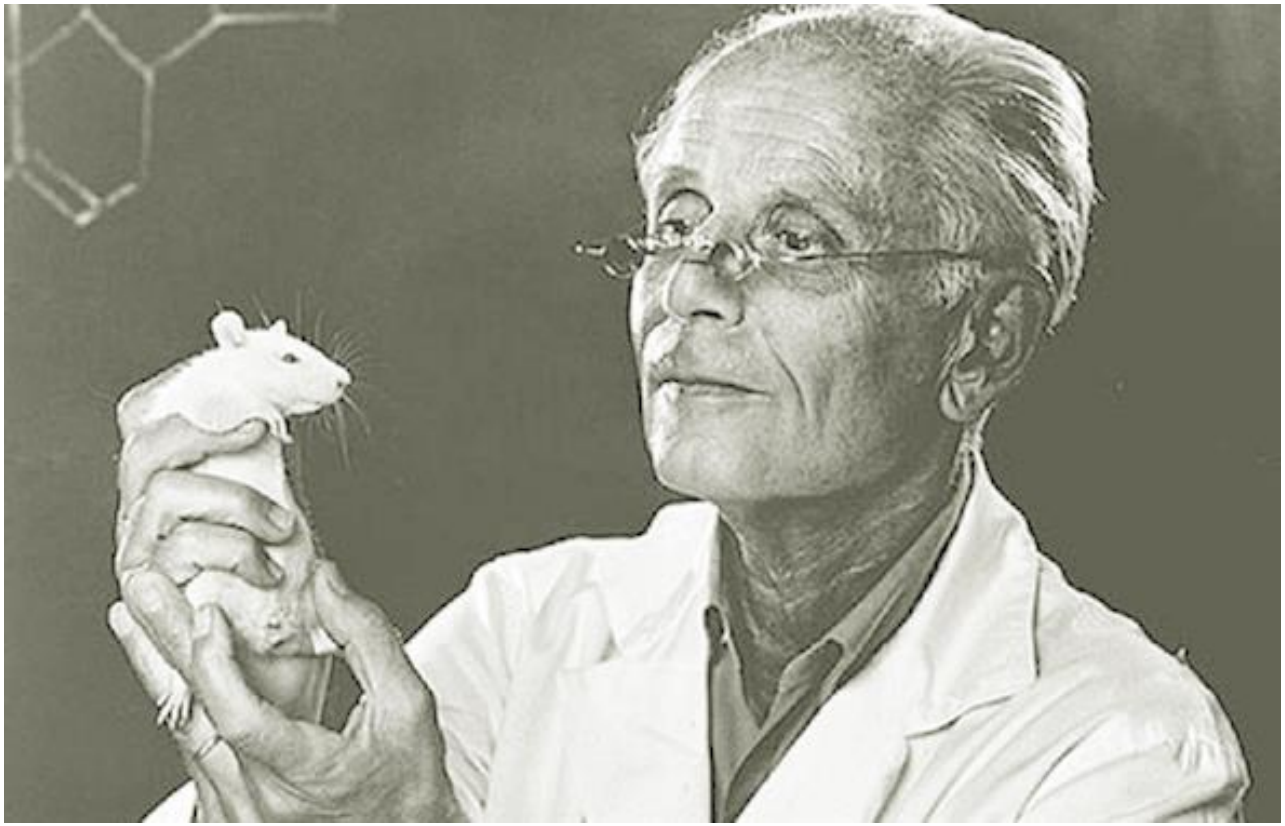

KAREL NEŠPOR
Střízlivě,
většinou
vesele
Postřehy,
vzpomínky
i něco

MUDr. Karel Nešpor, CSc.
Přirozené způsoby
zvládání stresu
RAABE

KAREL NEŠPOR
Jak
být
milejší
Zdravé emoce
prakticky
a jednoduše


KAREL NEŠPOR
Kudy
do
pohody
portál

Hans Selye: Stres v hlavě, pak v těle



Nenechte nad svým hněvem zapadnout slunce. Sv. Pavel
Jestli ho ale zvládnete dříve, bude to ještě lepší.

Uvolněte se! Jde to způsoby, které jsou vrozené!

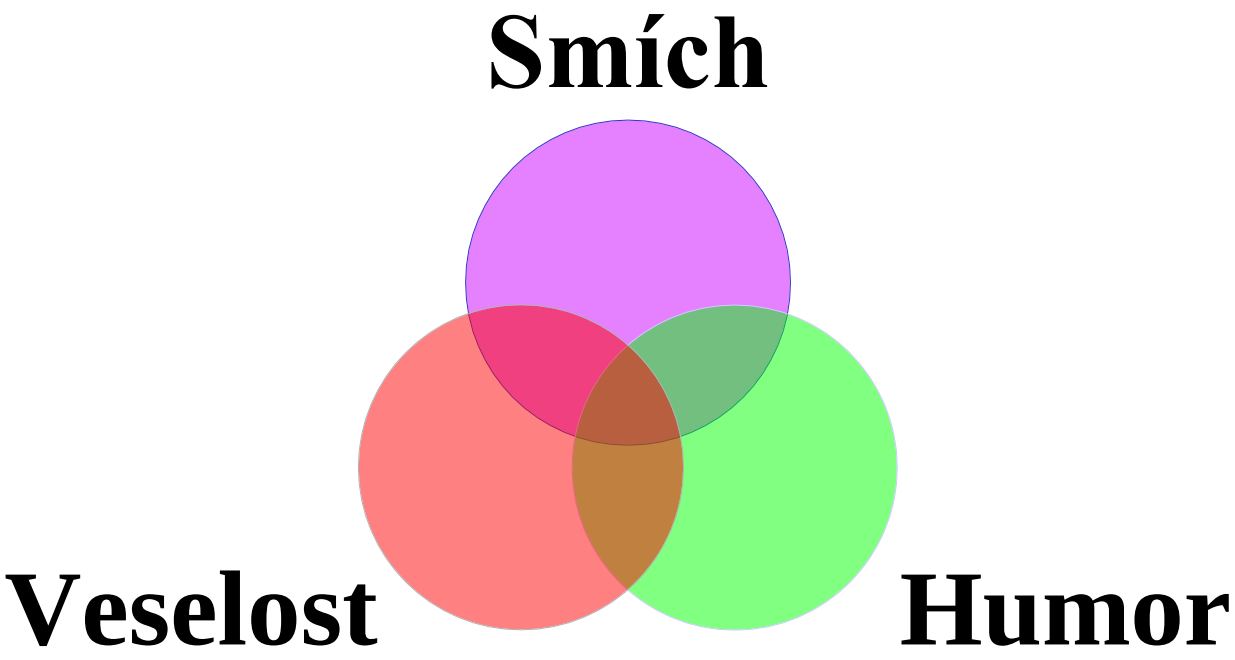
☺

Smích a úsměv

Změny při stresu a relaxaci

Stres		Relaxace	Veselost
↑	Svalové napětí	↓	↓
↑	Tepová frekvence a TK	↓	↓
↑	Dechová frekvence	↓	↓
↑	Látková výměna	↓	↓
↑	Nadledviny	↓	↓
↑	Kožní galvanická vodivost	↓	↓
↑	Frekvence vln na EEG	↓	↓
↓	Hojení, imunita, spánek, trávení, sex	↑	↑

Smích, veselost a humor se navzájem posilují



Kdy se nejčastěji smějeme?

Robert R. Provine
Professor of Psychology
University of Maryland

Jak se cítí tento králík?

Smích a zdraví

- Mírní bolest.
- Posiluje imunitu.
- Muže to být i dosti vydatné cvičení.
- Povzbuzuje dýchání a krevní oběh.
- Navozuje uvolnění svalů.
- Zvyšuje slinění, což prospívá zubům.
- Má příznivé kosmetické účinky.
- Mírní negativní emoce a stres.
- Podněcuje tvořivost.
- Usnadňuje vztahy a týmovou práci.
- Hodí se u dětí, dospělých i u starých lidí.

K čemu smích?

- Hra
- Signál vlastnímu tělu, že situace je bezpečná
- Signál druhým, že situace je bezpečná
- Souhlas s chováním druhého
- Pocit převahy nebo podrobení se
- Lechtání

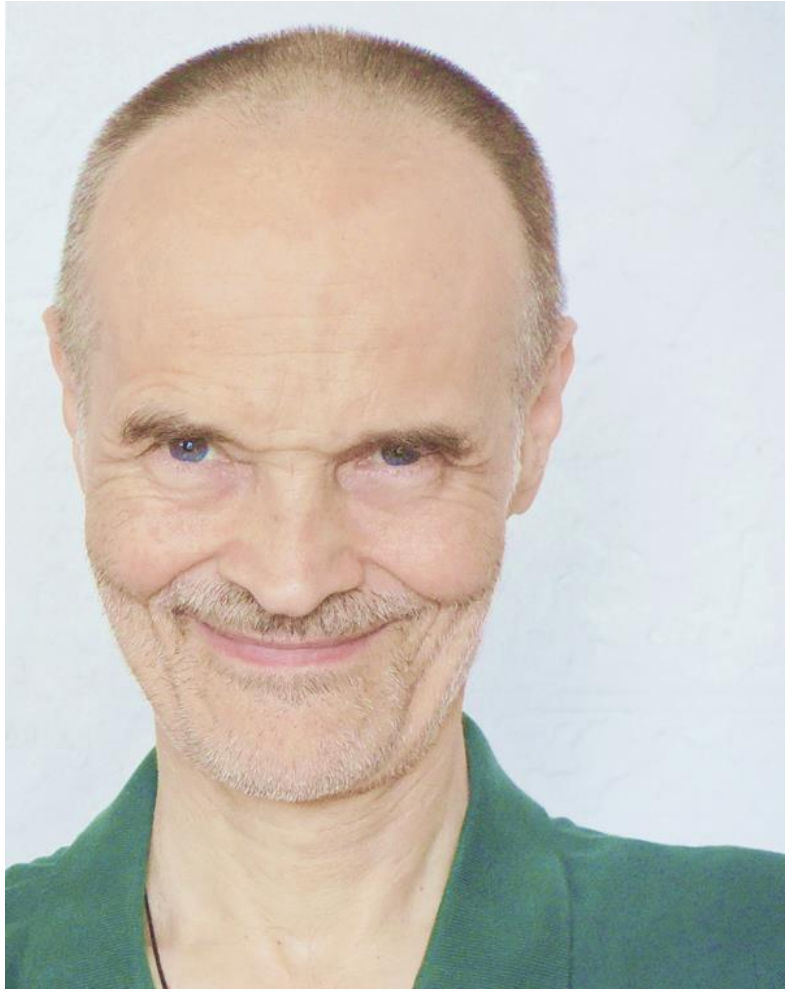
Jak se směje chytrá ryba

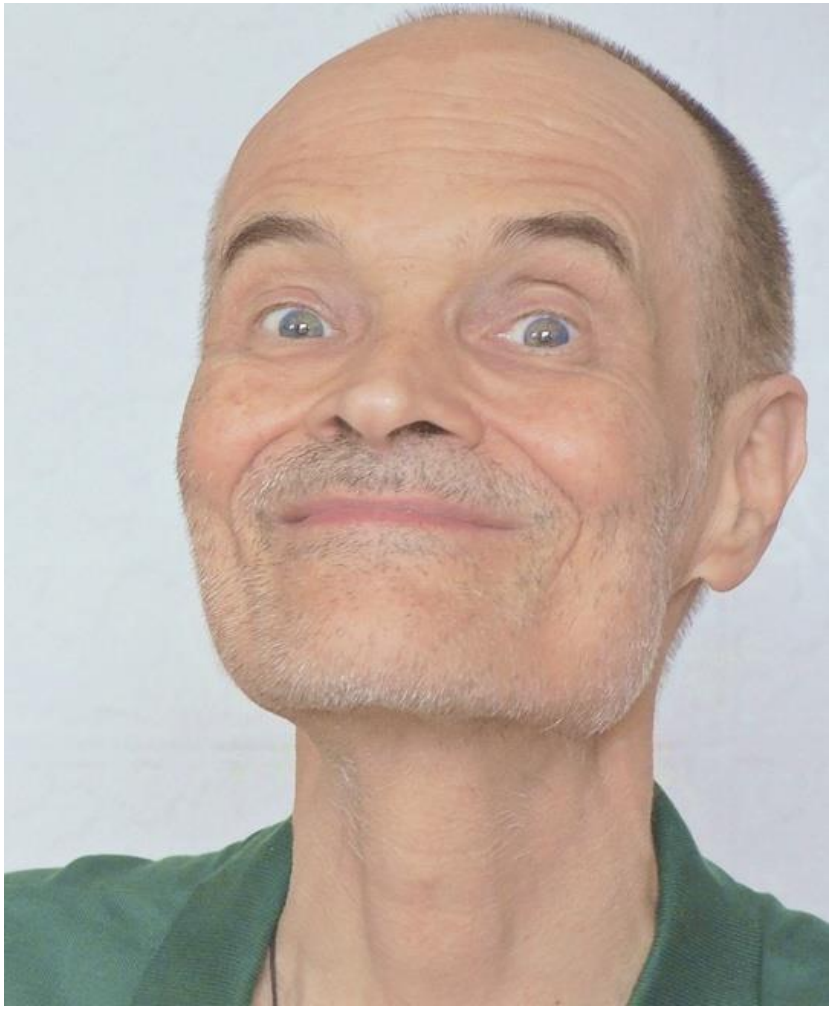
Pomalu ale jistě!

Konečně uznání

Jak se zdraví veverky

Není úsměv jako úsměv



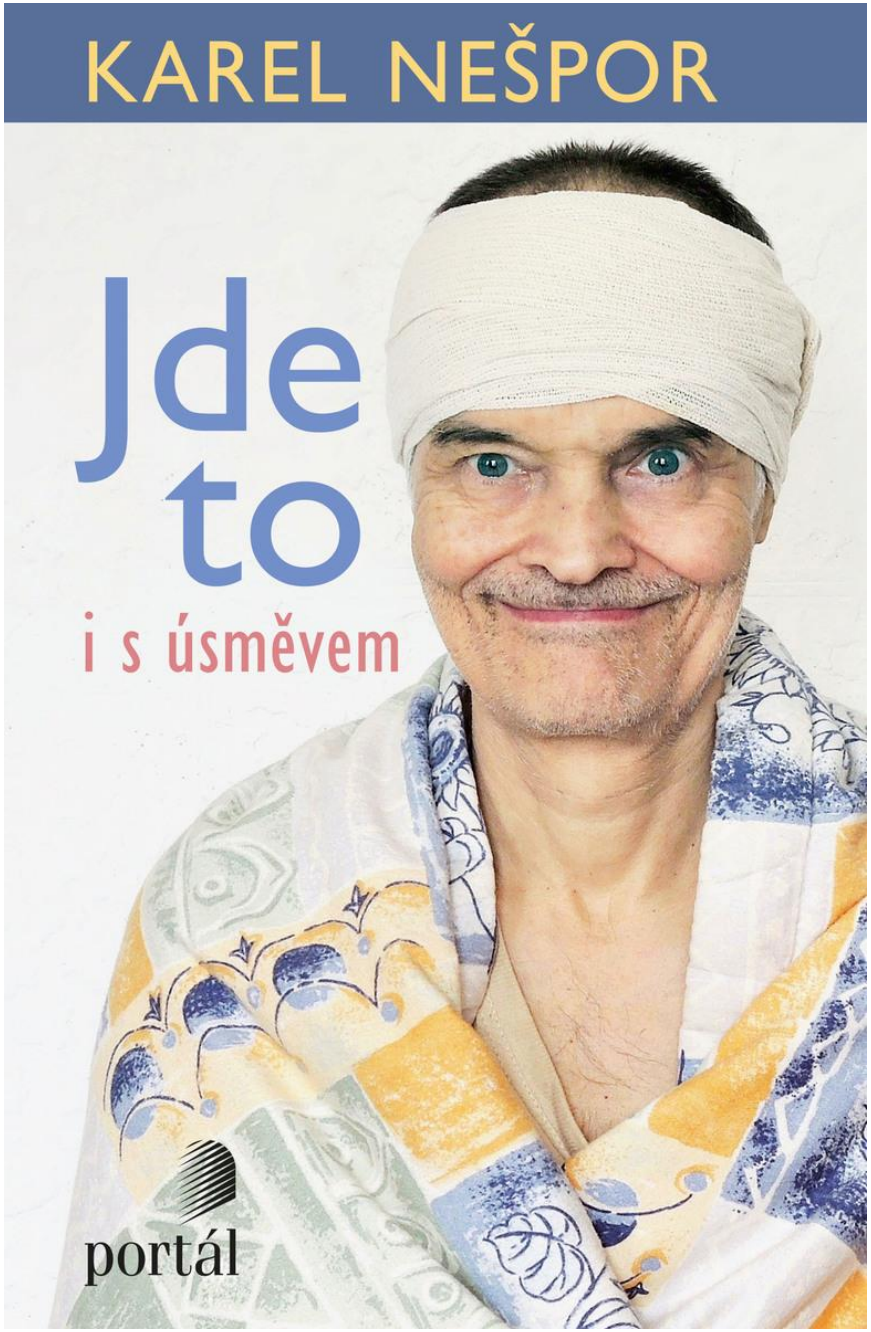


K čemu máte brzlík?

Můžete z něj mít zapínač smíchu!
☺

První pomoc, když si nevíme rady: hloupý úsměv

Jde to
i s úsměvem



Úsměv těší,
hřeje duši!

Africký smích

5 úsměvů opičáka

Spolknutý chechtací pytlík

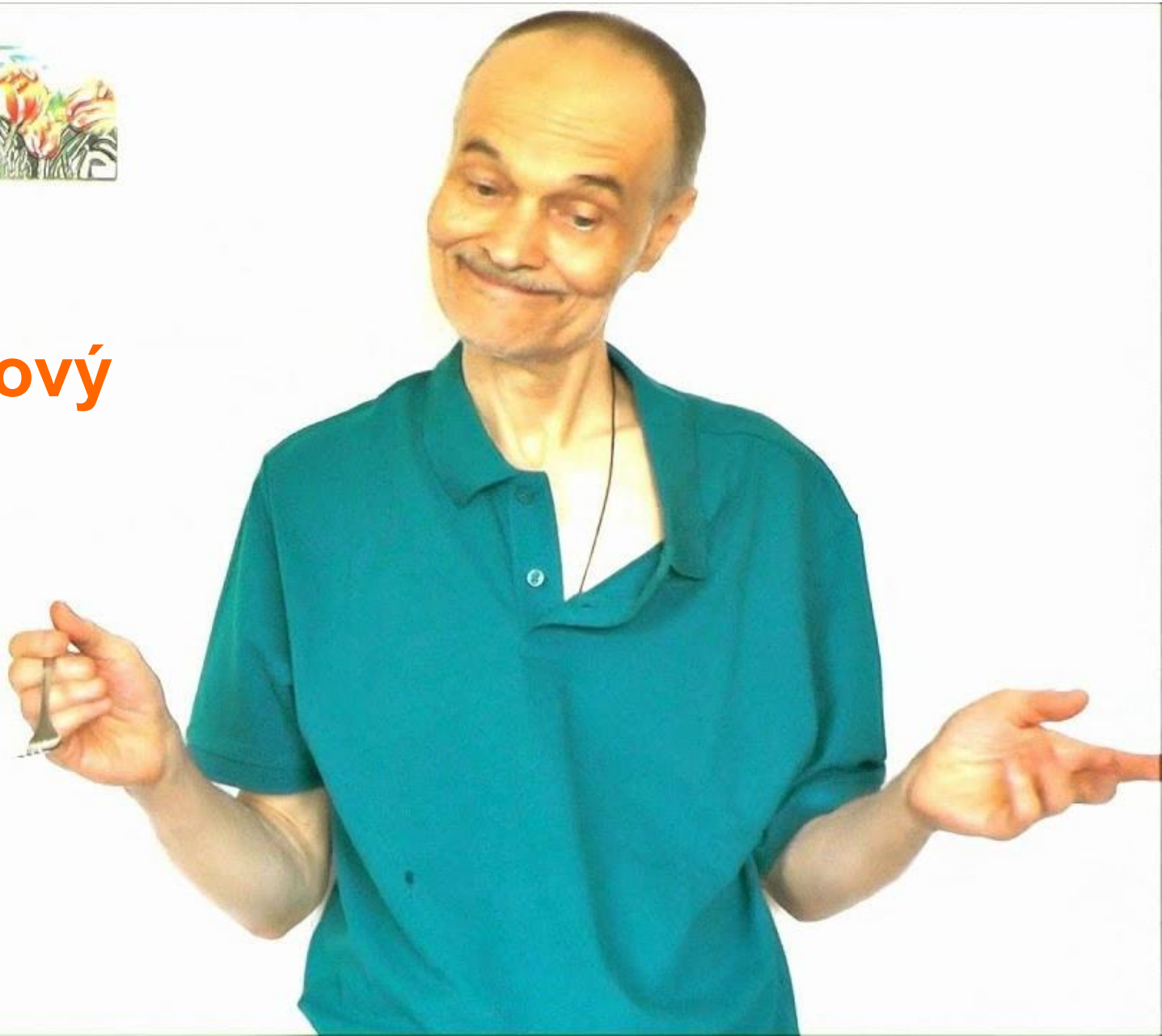
První pomoc, když si nevíme rady: hloupý úsměv

Proč je dobré mít u sebe zrcátko?

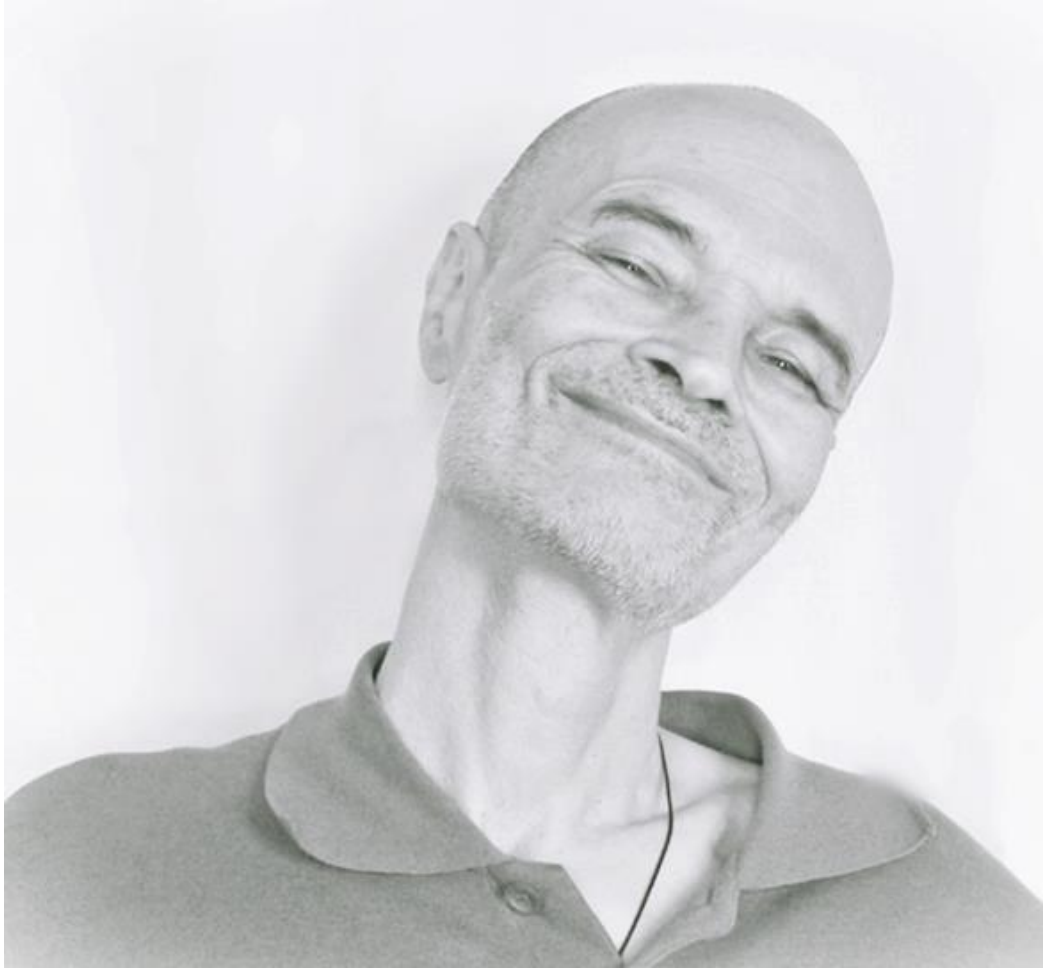
A co když není člověku právě do smíchu?

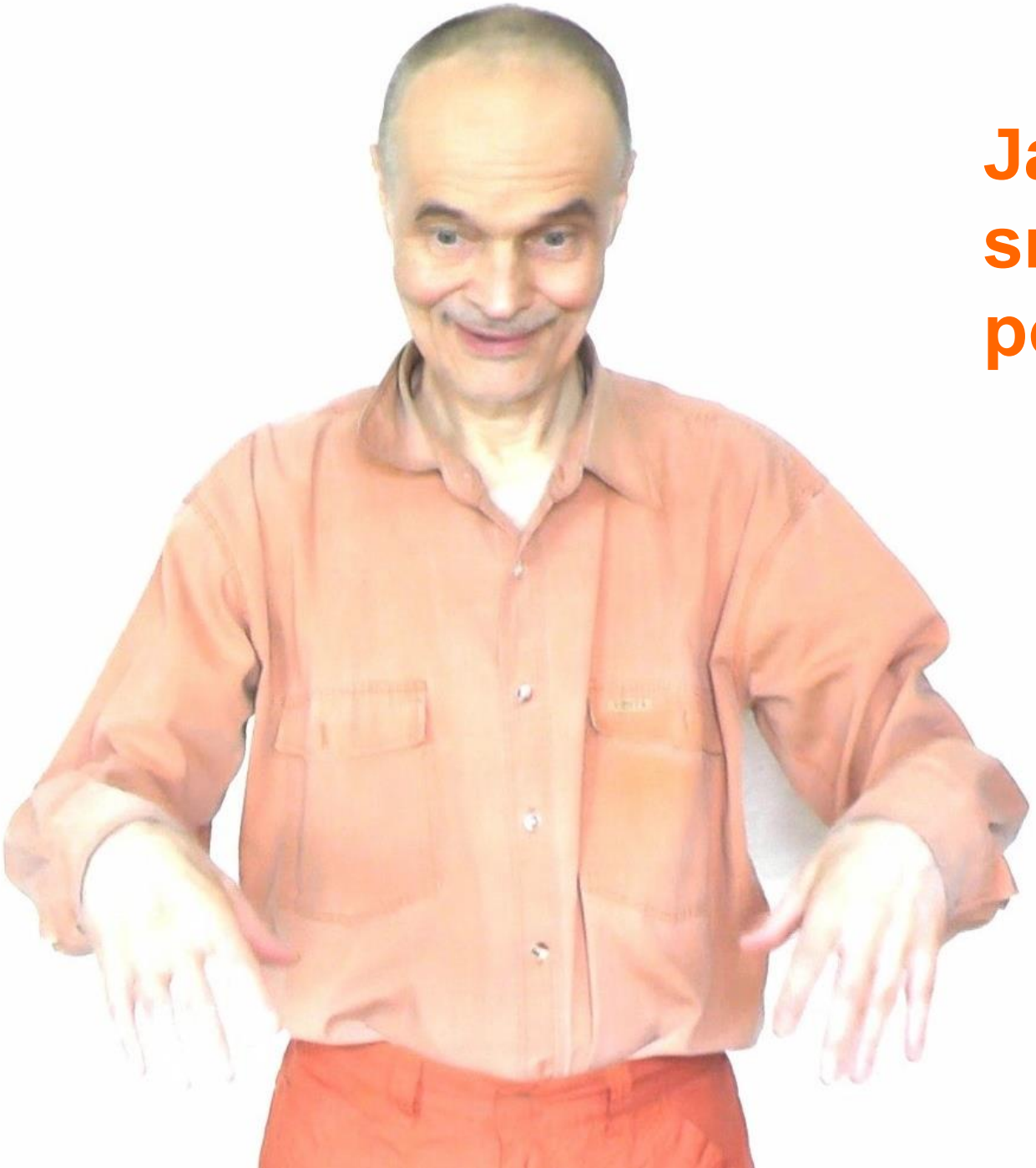
Jak zvládat trapné situace?

Špagetový smích

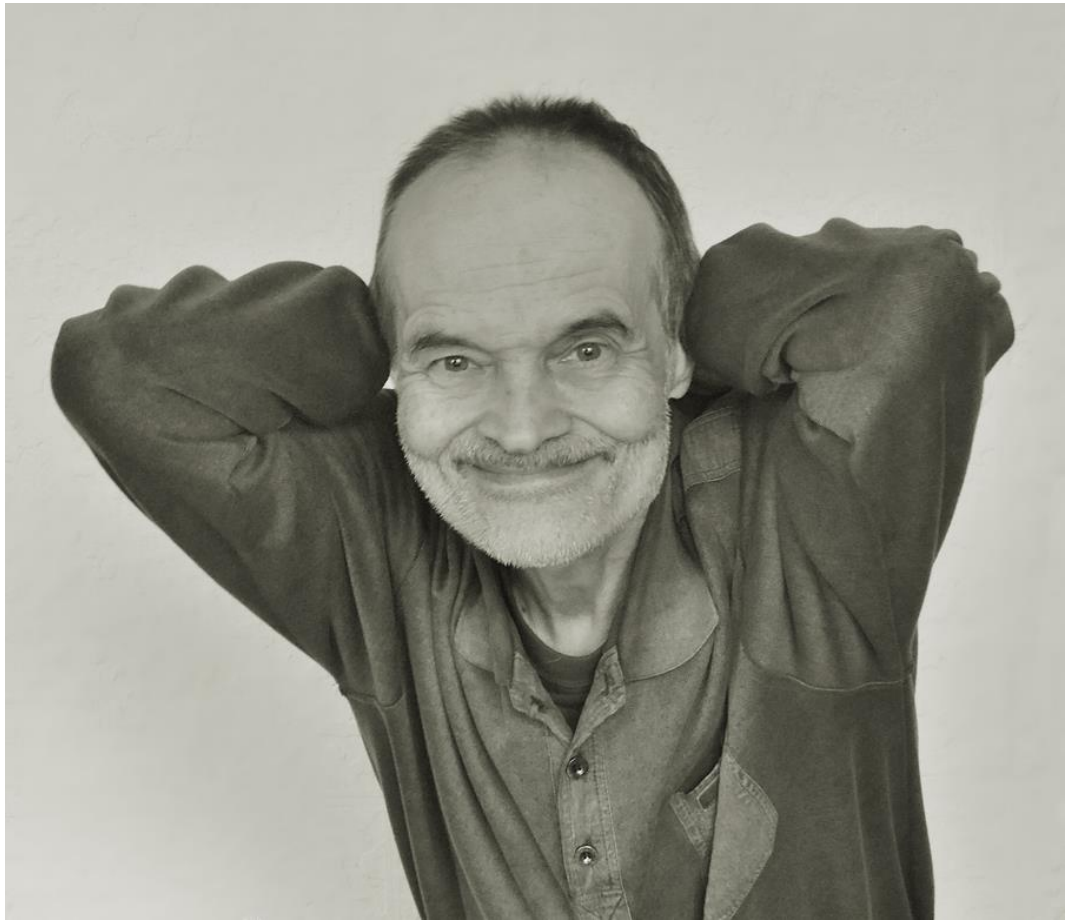


Příklad kombinace: hloupý úsměv, a 3x břišní dech.





Jak se směje poklička



Jak se směje králík?

Uvolněte se! Jde to způsoby, které jsou vrozené!

☺

Dýchání

Dýchat klidně a zhluboka do dolních žeber a břicha

Jezevčice v akci

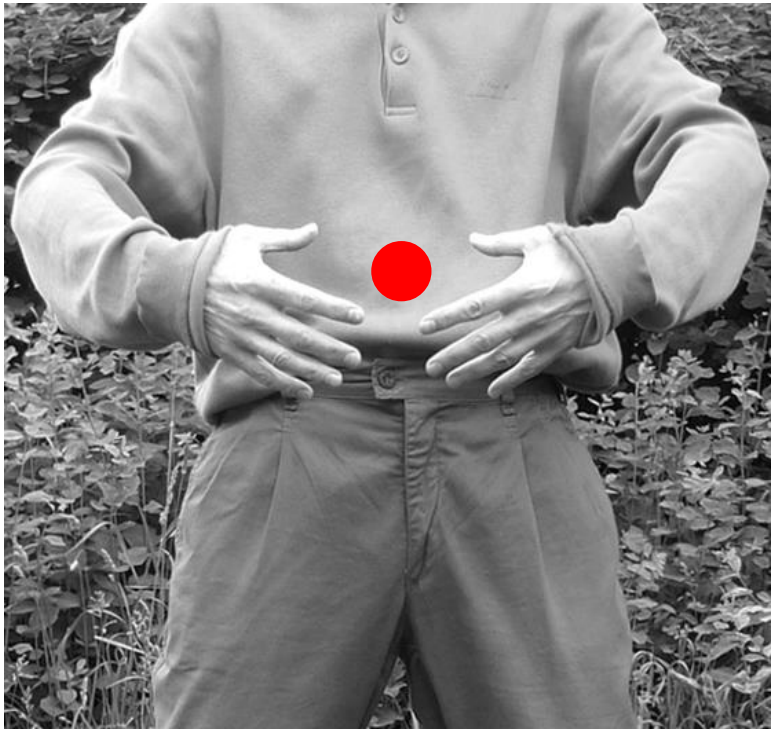
Stres a dýchání

Relaxace a dýchání

Velké kulové pravdy a otázky

Pravdy

- Kdo má kouli, ten se má!
- Někdo má problémy.
  Já ne, já mám kouli!
- Koule umí!
- S koulí je legrace!
- Koule je nejlepší přítel.



Otázky

- Kde mám kouli?
- Jakou mám kouli

Rizikové emoce a pohyb energie

Zvládnutí strachu : Delfín abstinent
Zvládnutí hněvu a bažení: Sprchový úsměv
Zvládnutí divoké radosti: Opičák jí brokolici
Zvládnutí váhavosti: sytý úsměv
Z**vládnutí smutku:** Hrdinský smích.
Kterákoliv z nich: Klidné brániční dýchání.

Uklidňující úsměv

Uvolněte se! Jde to způsoby, které jsou vrozené!

☺

Spánek

Spěte!

Usínejte a vstávejte
s úsměvem!

Jak? Pomůže fialová a
růžová hodina.

A co pak?
No přece ranní úsměv

Uvolněte se! Jde to způsoby, které jsou vrozené!

☺

Prostředí

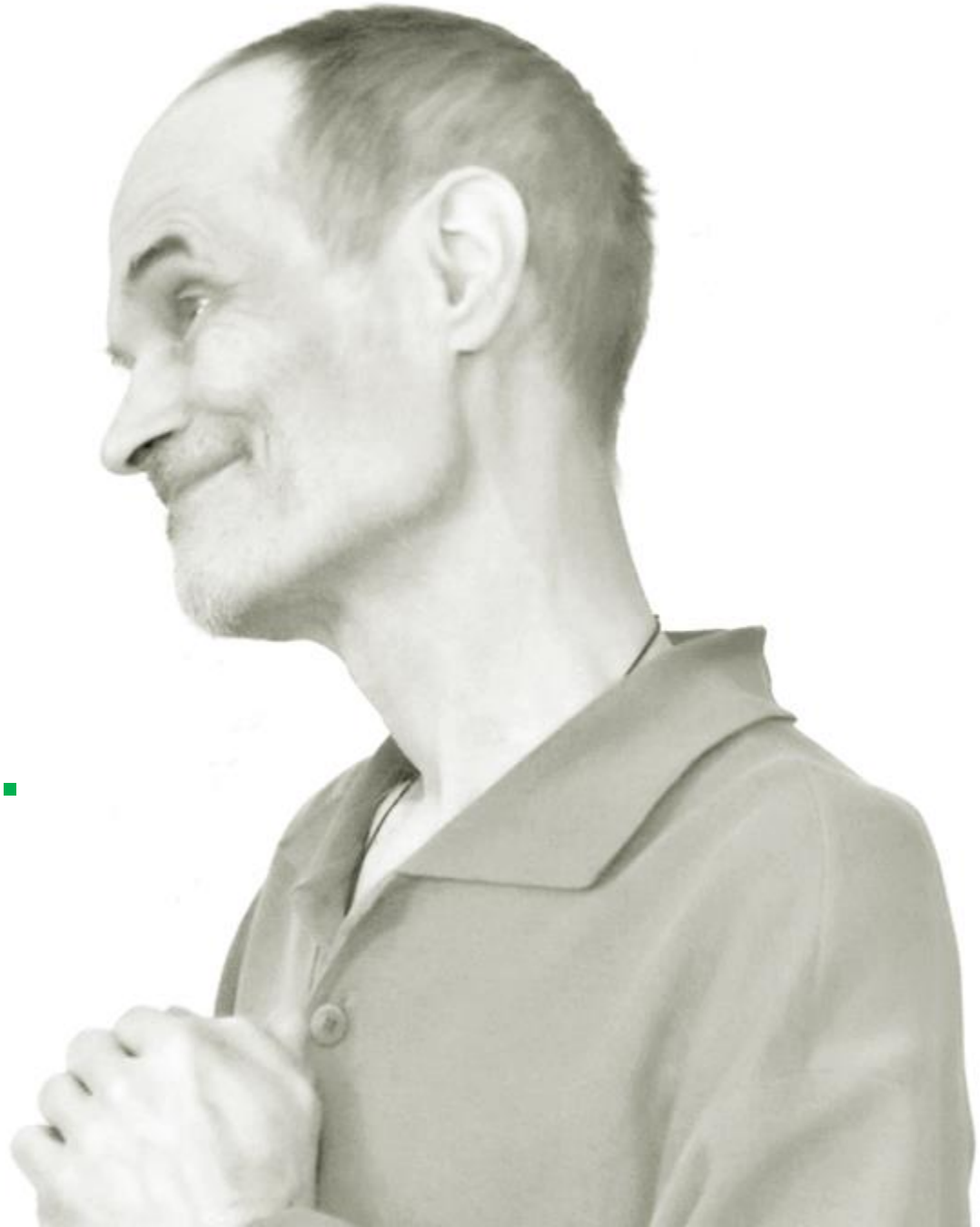
Kde se uvolníte snadno a která prostředí a situace na vás působí opačně? Kolem samí...

Uvolněte se! Jde to způsoby, které jsou vrozené!

☺

Dobré vztahy

To je zajímavé...



Druhy vztahů

- Okruh známých.
- Okruh přátel.
- Důvěrná oblast.
- Pracovní vztahy.
- Terapeutický vztah.

Proč je užitečné tyto typy vztahů odlišovat?

K čemu slouží dobré vztahy

- Zvyšují odolnost vůči stresu.
- Motivují ke střízlivosti a dobrému jednání.
- Pomáhají vytvářet zdravý způsob života.
- Možnost si navzájem pomáhat.
- Jsou zdrojem pozitivních emocí.
- Prospěšné vztahy na dálku – knihy, internet, média, korespondence.

Vztahy jako problém

- „Sdílená závislost“.
- „Něco za něco“.
- Sadistický a masochistický vztah.
- Umožňovači.
- Škodlivé vztahy na dálku, např. reklama nebo vzbuzování nerealistických očekávání.

Jednoduchý způsob, jak zlepšit vztahy

1. S.: Střízlivost v užším i širším smyslu slova.
2. O.: Očistit své vztahy.
3. R.: Radost.
4. R.: Respekt.

Jak to souvisí s emocemi?
S. a O. hlavně chrání před rizikovými emocemi.
R. a R. souvisejí hlavně s pozitivními emocemi.

Slon abstinent vás miluje!

Uvolněte se! Jde to způsoby, které jsou vrozené!

☺

Zdravé emoce

Barbara Fredrickson: Rozšířit a stavět

Zdravé emoce

- Jsou provázeny pocity klidu.
- Usnadňují komunikaci a spolupráci.
- Zlepšují rozumové schopnosti a orientaci v okolí.
- Zlepšují sebeovládání.

➔Zdravé emoce mohou být užitečné jako prevence návykových nemocí.

➔Zdravé emoce usnadňují vzdělávání.

Rizikové a zdravé emoce

	Rizikové emoce	Zdravé emoce
Intenzita	Spíše vysoká	Spíše nízká až střední
Sebeovládání	Zhoršují	Zlepšují
Vědomí	Zužují	Rozšiřují
Duševní činnost	Zhoršují	Zlepšují
Dýchání	Do horních laloků	Více do dolních laloků
Břišní svaly	Napjaté	Při nádechu se uvolňují
Kosterní svaly	V tenzi	Přiměřený svalový tonus
Obličejové svaly	Napjaté	Uvolněné, často úsměv
Imunita, trávení atd.	Oslabené	Dobré
Vliv na zdraví stav	Negativní	Pozitivní
Odezva okolí	Negativní	Většinou pozitivní
Stres	Zvyšují	Mírní

Smíchem komunikujeme s okolím.

Smíchem také komunikujeme s vlastním tělem.

S. M. I. L. E.

Start
My
Internal
Love
Engine

(Ch. Lin)

Společné znaky zdravých emocí

Účinky: Rozšiřují vědomí, usnadňují komunikaci, prospívají tělesnému i duševnímu zdraví, vztahům atd.

Verbálně: Tempo řeči je většinou volné, výjimkou může být zájem a štěstí.

Obličej: Úsměv s vějířky vrásek v koutcích očí .

Dýchání: Nejčastěji klidné břišní dýchání s přiměřeně dlouhým výdechem.

Ramena, úsměv, koule a dlouhý výdech.

Zdraví a emoce podle čínské medicíny

Orgánový systém	Škodí	Prospívá
Ledviny	Strach	Moudrost (vděk)
Játra	Hněv	Laskavost (radost)
Srdce	Divoké nadšení	Pohoda, pořádek (štěstí)
Slezina	Přílišné dumání	Důvěra (klid, stabilita)
Plíce	Smutek	Poctivost, důstojnost (spokojenost)

Masáž orgánů

Jak rozvíjet zdravé emoce?

Napodobit jejich projevy, tj. např. se uklidnit, usmívat, uvolněně dýchat nebo v jejich duchu jednat.

Veselost

Výhody: Veselost má blízko k uvolnění, nadhledu, sebevědomí. Takový člověk si lépe uvědomuje své dobré možnosti.
Jak se projevuje: Typický jsou to různé druhy smíchu od jemných až po hlasité.
Zajímavost: V pokusu u lidí s nachlazením vedlo sledování komedií k rychlejšímu uzdravení než sledování běžné televizní produkce.
Inspirující myšlenka: Svět je zrcadlo. Mračte se do něho a bude se na vás také mračit, zasmějte se a bude vám veselým a laskavým společníkem. William M. Thackeray
Nácvik: *Tělesné projevy smíchu*
Veselost v běžném životě: Americký psycholog Robert R. Provine zjistil, že nejčastěji se dospělí lidé smějí v běžném společenském styku, např. při pozdravu.

Vděčnost

Před čím chrání: Před sebelítostí, hněvem, bažením.
Verbálně: „Děkuji!“
Obličej: Úsměv očima.
Držení těla: Často úklona a další projevy respektu*.
Poznámky
- Působí dovnitř jedince jako utvrzení, že pomoc byla účinná.
- Zlepšuje vztah a to oboustranně.

Citát: Kdyby jedinou modlitbou, kterou jste za celý život vyslovili, bylo prosté „děkuji“, zcela by to postačovalo. Mistr Eckhart
Nácvik: V duchu či nahlas děkovat za vše, i za nepříjemné. Lehce se uklonit, vděčně se usmát. Něco darovat nebo popřát. Projevit radost. Napsat děkovný dopis. Cvičení mistra Lina (5´a více). Denní limit (např. 30x).

*) http://bodylanguageproject.com/nonverbal-dictionary

Děkováním nebo Lin 5.

Laskavost

Před čím chrání: Před hněvem a ignorováním.
Verbálně: Otázka, např. „Jak vám mohu pomoci?“
Obličej: Úsměv očima, pohled k objektu dolů.
Držení těla: Často provázeno nakloněním se směrem k objektu a přiblížením. Tato aktivní emoce, bývá spojena např. s drobnou pomocí, jako přidržení dveří, dárkem atd.
Poznámka: Dobré vztahy působí jako ochrana proti stresu.
Citáty:
- Laskavost je jazyk, který dokáže slyšet hluchý a vidět slepý. Mark Twain.
- Mé náboženství je laskavost. Dalajláma.
Nácvik: Mettá. Limit. Pomoc. K laskavosti patří respekt a takt. Drobný dárek. Laskavost i vůči sobě. Veselý dárek. Slon.

Milá paní…

Klidné štěstí

Před čím chrání: Před smutkem, apatií atd.
Verbálně: Často citoslovce, výkřiky, zpěv atd.
Obličej: Výrazný úsměv, někdy odkrytými zuby.
Držení těla: Často bezúčelné a nekoordinované pohyby, např. plácání se do stehen.
Poznámka: Jedná se silnou emoci, která může oslabit rozhodovací schopnosti, zvýšit krevní tlak a působit další problémy.
Citát: Chcete-li být šťastní, tak buďte. L. N. Tolstoj
Nácvik: *Jemné druhy úsměvu.*

Spokojenost

Před čím chrání: Před bažením a hněvem.
Verbálně: Někdy citoslovce, např. „mmm“.
Obličej: Uvolněný obličej, plné (relaxované) rty, zavřená ústa, zuby se nedotýkají. Lehký úsměv očima.
Držení těla: Neutrální.
Poznámka: Východní tradice si spokojenosti velmi cení.
Citáty:
- Buď spokojen s tím, co máš. Pataňdžali
Nácvik: *Klidně dýchat do břicha, tři zlaté věci, uvědomovat si možnosti namísto omezení, relaxační a meditační techniky atd. Smích opice s plným bříškem. Úsměv ušima. Relaxace.*

Hrdost

Před čím chrání: Před smutkem, sebelítostí.
Verbálně: Spíše hlubší hlas a silnější hlas.
Obličej: Úsměv očima, i ústy.
Držení těla: Zpřímené, člověk se doslova vytahuje, někdy ruce v bok nebo za zády, hrudník spíše vypnutý.
Poznámka: Není vždy je racionální.
Citát:
Jednoduché „jsem na tebe hrdý“, dělá zázraky. Z. K. Abdelnour.
Nácvik: *Někomu pomoci nebo poradit. Hrdina, svačina.*

Pokora

Výhody: Chrání před přeceňováním se. Pomáhá přijmout rady moudřejších a má i duchovní rozměr. K pokoře patří pružnost.
Jak se projevuje: Ústupností, zdvořilostí a úctou. Typický je souhlas, slovy, pokýváním hlavou, úklonou. Neokázalá pomoc.
Zajímavost: Latinsky se pokorný řekne „humilis“, tj. doslova „nízký“, což evokuje představu úklony vůči hodnotám a lidem, kteří to zasluhují.
Inspirující myšlenka
- Než jsem byl osvícen, nosil jsem dřevo a vodu. Po té, co jsem byl osvícen, nosím dřevo a vodu. Zenový mnich.
Nácvik
- Klidné plnění běžných povinností.
- Přijímat i nemilé skutečnosti, člověk se tak situaci lépe zvládne.

Beru s klidem, že…

Obdiv, respekt

Před čím chrání: Před pohrdáním, hněvem
Verbálně: Podle situace.
Obličej: Uvolněný obličej nebo úsměv, někdy projev překvapení, ústa pootevřená, pohled k objektu vzhůru.
Držení těla: Přikrčení se, někdy úklon.
Poznámka: Může se jednat i např. o vesmír, přírodní krásy, umělecké dílo a duchovní oblast.
Citát: Obdiv je zázračná věc: Činí to, co je skvělé na druhých našim vlastnictvím. Voltaire (tj. napomáhá učení se).
Nácvik: Projevovat respekt oblečením, oslovením, pochvalou atd. Obdiv trpaslíka. Japonská úklona o 15, 30 a 45°. Též jako omluva, délku lze úměrně prodlužovat, případně úklonu opakovat, vrcholná úcta na kolena a hlava na zem.

Úklony

Respekt

Moudrý soudce a šógonův ministr financi.

Úleva, uvolnění

Před čím chrání: Před stresem, úzkostí a strachem.
Verbálně: Dlouhé oddychnutí si, tj. výrazně prodloužený výdech.
Obličej: Úsměv, mimické svaly se uvolňují.
Držení těla: Snížený svalový tonus, často mírný předklon, pokrčení končetin.
Poznámka: Podobný stav se navozuje za pomoci relaxačních technik, ty se ovšem většinou praktikují vleže.
Citáty:
- Odpočinek, příroda, knihy, hudba... To je má představa štěstí. L.N. Tolstoj
Nácvik*: Např. relaxační techniky po předchozí fyzické aktivitě. Hlasité oddychnutí. Bzučivé dýchání. Stříbrný déšť. Nevím…*

Zájem, zaujetí

Před čím chrání: Před smutkem a nudou.
Verbálně: Podle okolností tiché soustředění, jindy dotazy nebo entusiastická řeč.
Obličej: Úsměv, pohled soustředěný na objekt.
Držení těla: Naklonění se nebo natočení směrem k objektu.
Poznámka: Zájem se v mezilidské komunikaci cení, lidé např. pochvalně o někom říkají že je „pozorný“.
Citát: Nejrychlejší cesta, jak se stát zajímavý, je projevovat zájem o druhé. Jarod Kintz.
Nácvik: Koncentrační techniky, metoda označování. Kuchařský smích.

Vzrušující

Soucit

Výhody: Zlepšuje vztah k sobě i druhým. Chrání před lhostejností.
Jak se projevuje: Např. tím že s pochopením vyslechneme, pomůžeme, poradíme, přispějeme na dobrou věc atd. Výraz tváře a tón hlasu se často poněkud přizpůsobuje trpícímu člověku.
Poznámka: Soucit neznamená naprosté ztotožnění se s trpícím člověkem. Soucitný člověk zůstává sám sebou. Díky to může být druhým užitečný.
Inspirující myšlenka: Kdo má soucit, není bojácný, kdo je spravedlivý, dost nechá i jiným, ten, kdo je skromný, roste. Lao-c‘.
Nácvik: Tonglen
Příběh: Vězněný mnich a Dalajláma.

Tonglen

Láska

Před čím chrání: Před lhostejností, apatií, smutkem atd.
Verbálně: Podle situace.
Obličej: Úsměv, intenzivní oční kontakt, fascinace.
Tělesné projevy: Tendence se přibližovat a dotýkat.
Poznámky:
- Láska typu A, B (Maslow)
- Láska 2.0 (Fredrickson, tj. „positivity resonance“).

Citát: Miluj všechny, důvěřuj nemnoha, neubližuj žádnému.
W. Shakespeare
Nácvik: Propracovanou techniku nabízí Bhakti jóga (jóga lásky).
Vztah k Bohu coby ochránci, pánovi, příteli, dítěti, milované bytosti.
Mettá. Slon abstinent.

Může být láska realistická? Ano, může!

Meditace střízlivé lásky

Stejně se mám rád (ráda).
Stejně vás mám rád (ráda).
Stejně se mám rád (ráda).

Kdy prožíváte pozitivní emoce vy?

Jak navodit zdravé emoce

- Sebeuvědomování.
- Omezit rizikové zevní podněty (např. média)
- Omezit rizikové vnitřních podněty (dehydratace, nevyspání atd.)
- Uklidnit se: relaxace, brániční dýchání, fyzická aktivita atd.
- Vyhledat vhodné prostředí nebo si ho představit.
- Dobrá společnost.
- Duchovní praktiky.
- Udělat něco prospěšného.
- Umění (kniha, hudba atd.)
- Koníčky a v tvořivost.
- Mít dobrý cíl a smysl života.
- Příslušnou pozitivní emoci předstírat, efekt má i to.

Uvolněte se! Jde to způsoby, které jsou vrozené!

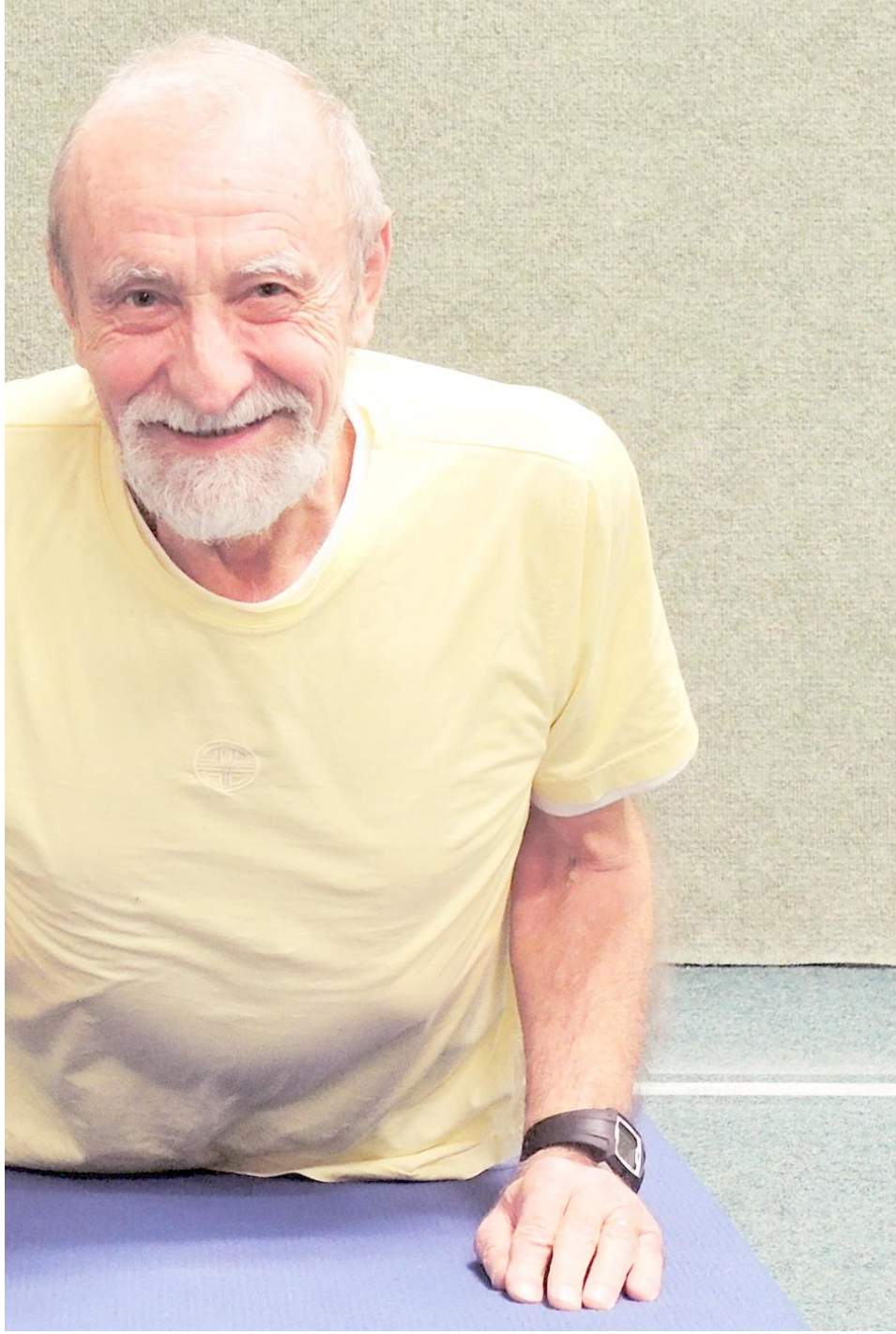
☺

Relaxace po tělesné aktivitě.

Jóga a psychika

Podobné účinky jako fyzická aktivita včetně zlepšení kognitivních funkcí. Kromě toho:

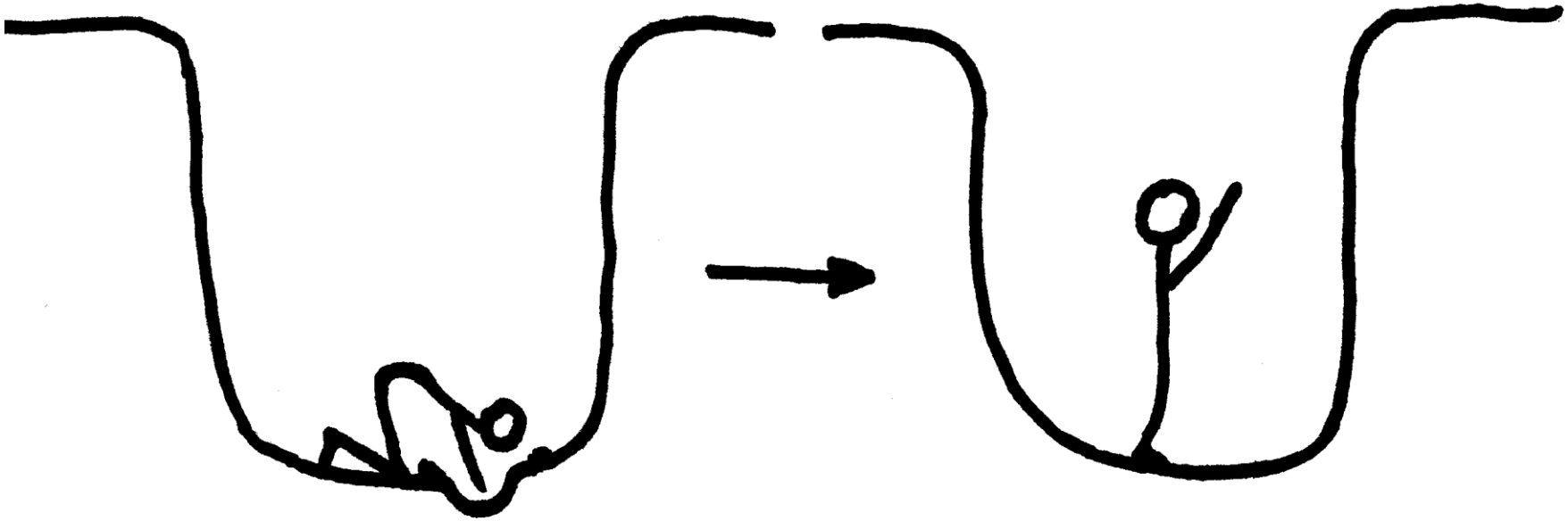
- Zlepšuje vnímání sebe sama.
- Učí uvolnění za pohybu.
- Zahrnuje i nácvik relaxace.
- Je užitečná v prevenci návykových nemocí.
- Důležitý je i její sociální kontext a nácvik zdravých emocí.



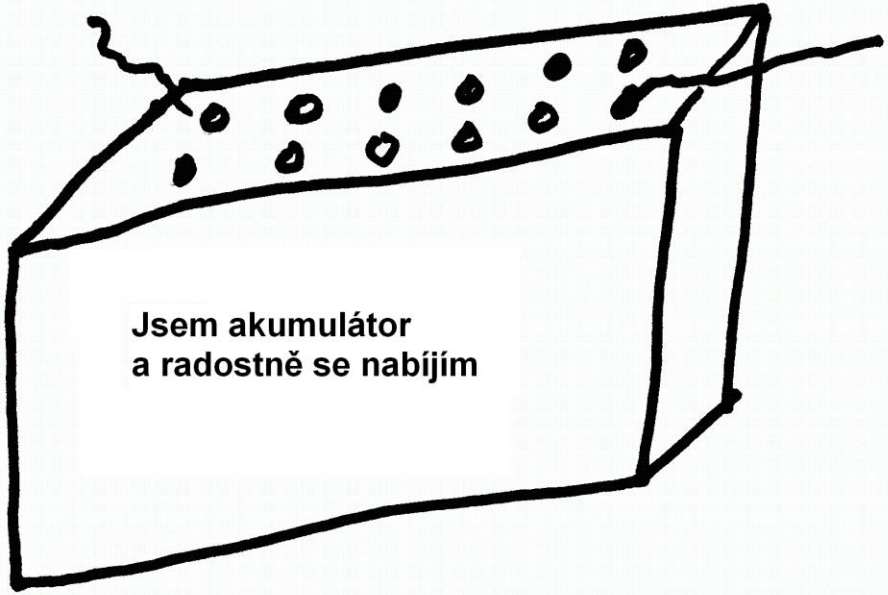
Krátce o relaxačních technikách

Uvolněte se! Jde to způsoby, které už nejsou vrozené!

Má smysl hrabat?



Odpočinek



Při čem se se nabíjíte?

Změna vztahového rámce

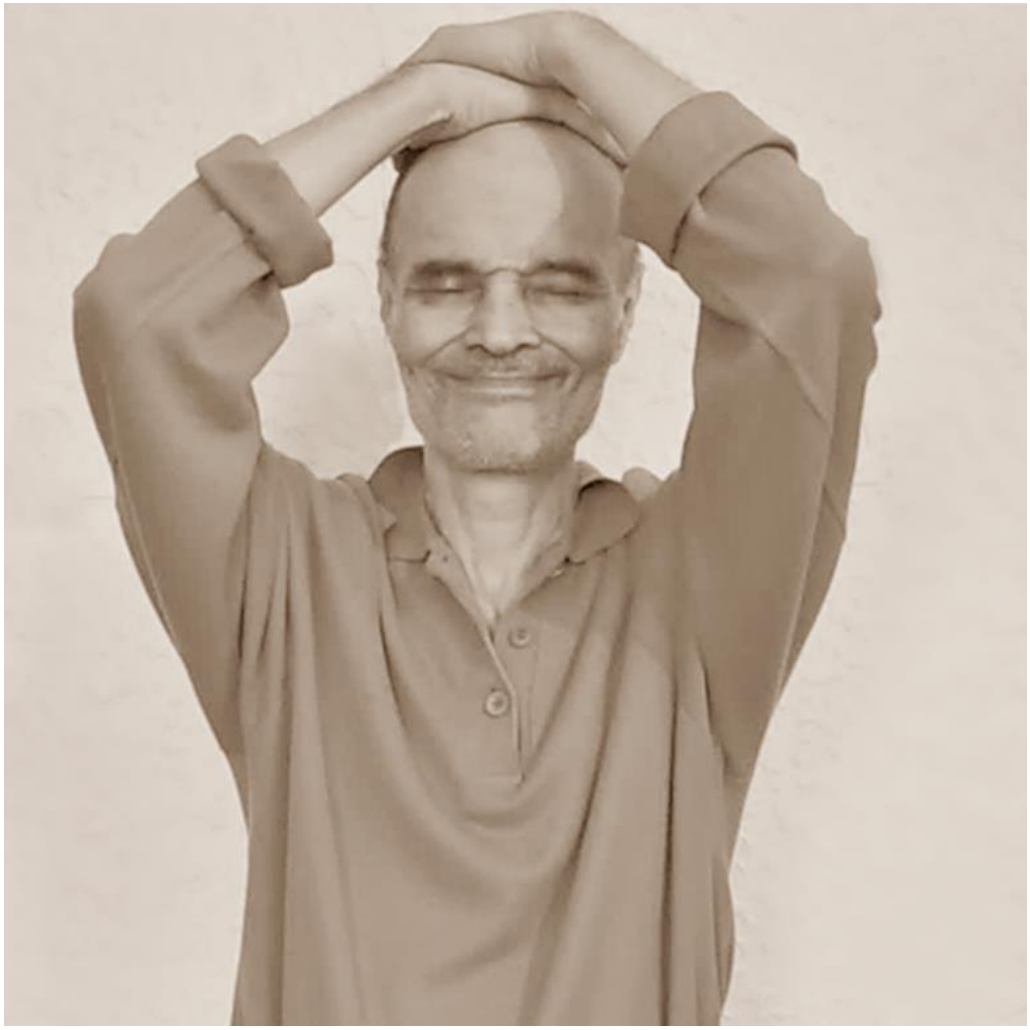
Odpouštím mu, abych byla zdravá!

☺

Zvládnout potřebné dovednosti je třeba, ale co je moc, to je moc.

Nevím...

Dá se mozek namasírovat?
Ano!



Svěřit se někomu, kdo pochopí

- ✓Kolegyně
- ✓Profesionální terapeut
- ✓Linka telefonické pomoci
- ✓Dobří přátelé.
- ✓Specializované kurzy a semináře

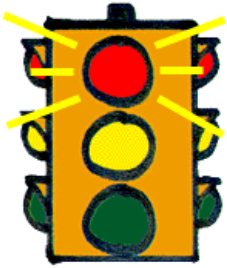
Spiritualita

Užitečné např. :

- V prevenci sebevražd.
- V prevenci návykových nemocí.
- Při paliativní péči.
- Nižší výskyt kouření včetně kouření v těhotenství.
- Zneužívání alkoholu v tazích méně časté.
- Zvyšuje se odolnost vůči zátěžovým událostem.
- Léčbě a prevenci poruch nálady.
- Zlepšuje spolupráci při léčbě.
- Nižší úmrtnost a zdravější životní styl.

Komunikujeme i jednáním

Semafor



❍ **Červená:** **Stop, zastavit, uvažovat.**

❍ **Žlutá:** **Jaké jsou možnosti? Jaké jsou jejich následky? Co je nejvýhodnější?**

1. možnost	➔ ☹	
2. možnost	➔😐	
3. možnost	➔☺	➔**Vybraná možnost**
4. možnost	➔😐	

❍ **Zelená:** **Vybranou možnost uskutečnit a vyhodnotit výsledek.**

Analýza rizikových a ochranných faktorů

Další možnosti

– Princip opaku
– Pozorovat nereagovat
– Poradit se
– Odvedení pozornosti
– Ellis
– Oprava myšlenkových chyb
– Změna rámce.

Rychlé uvolnění a soustavné zvládání stresu

Rychlé způsoby, jak se uvolnit	**Soustavné zvládání stresu**
Přerušit vliv stresujícího podnětu.	Vyhýbat se stresorům, abstinovat.
Úsměv nebo se zasmát.	Žít veseleji a mít smysl pro humor.
Částečná relaxace, např. uvolnit ruku.	Celková relaxace.
Krátký rozhovor nebo telefonát.	Dobrá společnost a dobré vztahy.
Fyzická aktivita, např. vyjít do schodů	Pravidelně cvičit, chodit atd.
Nádech do břicha, dlouhý výdech.	Dbát na správné dýchání.
Vyvolat pocit lehké ospalosti.	Přiměřeně spát
Soustředit se na něco jednoduchého.	Vyvážený životní styl.
Představit si dobré prostředí.	Vyhledávat dobrá prostředí.
Krátký rituál, modlitba apod.	Duchovní život.
Uvolněně pozorovat myšlenky.	Pravidelně relaxovat nebo meditovat.
Nahradit rizikovou emoci a zdravou.	Rozvíjet zdravé emoce.
Napít se vody.	Dbát na příjem vody.
Opatřit si potřebné informace.	Informační gramotnost.
Uklidnit se klidnou hudbou.	Mediální gramotnost.

Kombinujte!

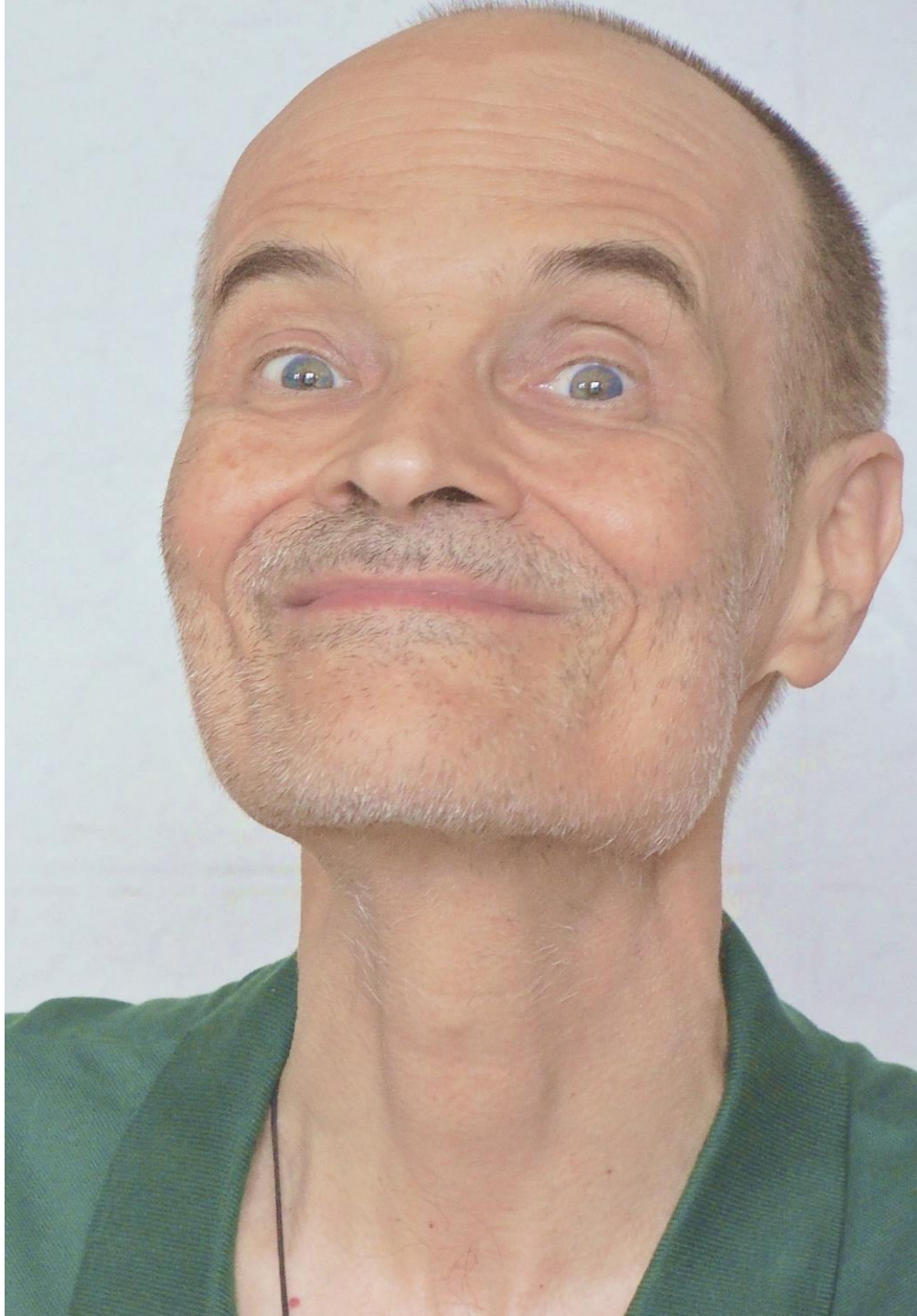
Uvolněte se! Jde to způsoby, které jsou vrozené!

- Smích.
- Klidné dýchání.
- Spánek.
- Dobré vztahy
- Pozitivní emoce
- Relaxace po tělesné aktivitě.

☺

Co z tohoto semináře použijete pro sebe a co pro druhé?

- Kdo bude víc chodit nebo cvičit?
- Kdo si bude více uvědomovat emoce a to, co je vyvolává?
- Kdo bude více projevovat respekt ve vztazích?
- Kdo nenechá rizikové emoce narůstat, ale včas se přeladí?
- Kdo se bude více usmívat?
- Kdo si bude více uvědomovat, jak dýchá?
- Kdo se občas soustředí do břicha?
- Kdo bude lépe hospodařit se silami?
- Koho zaujaly mikro přestávky?
- Kdo bude zdravěji spát?
- Kdo zpomalí a domyslí následky.
- Kdo bude pravidelně používat relaxační techniku?



Závěrečný rituál

www.drnespor.eu

☺

* Materiály k prevenci v rodině i ve škole
* Svépomocné příručky ke stažení
* Relaxační nahrávky v mp3
* Odborné práce
* Zajímavosti a mnoho dalšího

Střízlivá pohoda