

5- DENNÍ RESET VNITŘNÍHO KOMPASU

Vrať se k sobě v malých, pravdivých krocích



Vítej!

Možná už cítíš, že ti tvoje tělo i duše dávají jasné signály.

Jsi unavená z rozhodování, které ti bere energii.

Někdy uděláš krok, aby byl klid – a přesto klid nepřichází.

Tento 5denní reset je pozvánkou k návratu.

Ne k velké změně, ale k malým okamžikům, ve kterých se znovu potkáš se sebou.

Každý den otevřeš jedno téma – jeden klíč k sobě:

- *DEN 1: Tělo jako kompas*
- *DEN 2: Pozornost u sebe*
- *DEN 3: Vnitřní hlas*
- *DEN 4: Než řekneš ano*
- *DEN 5: Rozhodování ze středu*



Na úvod

- ✱ *Nepotřebuješ si nic zapisovat ani analyzovat.*
- ✱ *Stačí jen 5 minut denně – a ochota zastavit se.*
- ✱ *Všechno potřebné už v sobě máš.*
- ✱ *Ted' se k tomu jen znovu vracíš.*



DEN 1: TĚLO JAKO KOMPAS

*Tvoje tělo ví, co je pro tebe dobré,
ještě než to ví tvoje hlava.
Dnes se naučíš mu naslouchat.*

Praktické cvičení

- *Když stojíš před rozhodnutím, na 10 vteřin zastav.*
- *Zhluboka se nadechni.*
- *Všimni si: Stahuje se mi břicho? Svírá se mi hrudník? Nebo se naopak uvolňují?*
- *Napětí = tvé tělo říká "ne".
Uvolnění = tvé tělo říká "ano".*
- *Důvěřuj tomu signálu. Tvoje tělo vždycky ví, co je pro tebe pravdivé. A podle toho se rozhodni.*

DEN 2: POZORNOST U SEBE

Kam zaměříš svou pozornost, tam směřuje tvoje energie. Dnes si všimneš, jestli tvoje pozornost patří tobě, nebo ostatním.

Praktické cvičení

- *V okamžiku rozhodování si polož jednoduchou otázku: "Je moje pozornost teď na sobě, nebo na ostatních?"*
- *Všimni si, jestli myslíš víc na to, co si o tvém rozhodnutí pomyslí druzí, nebo na to, co cítíš ty sama.*
- *Zkus přesměrovat pozornost zpět k sobě - položením ruky na srdce a otázkou: "Co já skutečně chci?"*
- *Představ si, že tvé rozhodnutí nebude nikdo hodnotit - co bys udělala? A pak to udělej.*

DEN 3: VNITŘNÍ DIALOG

*Dnes si všimneš, kdo vlastně mluví, když "myslíš".
Je to tvůj hlas, nebo hlas, který jsi převzala od
rodičů, společnosti nebo okolí?*

Praktické cvičení

- Ráno se podívej do zrcadla a zeptej se: "Co dnes potřebuji?" Poslouchej první odpověď, která přijde.*
- Během dne, když se přistihneš při myšlence "měla bych" nebo "musím", zastav se a zeptej se: "Kdo to vlastně říká? Je to opravdu moje potřeba?"*
- Když se rozhoduješ, představ si, že jsi sama na pustém ostrově - bez hodnocení druhých. Co bys udělala? A udělej to.*

DEN 4: NEŽ ŘEKNEŠ ANO

Dnes se naučíš jednoduchý trik, jak přerušit automatický vzorec přizpůsobování se a získat prostor pro vlastní rozhodnutí.

Praktické cvičení

- *Ráno si třikrát nahlas řekni: "Mám právo na čas pro své rozhodnutí."*
- *Když se během dne někdo zeptá na tvůj názor nebo rozhodnutí, použij tuto větu: "To je zajímavá otázka, dám ti vědět za (hodinu/do zítřka)." I když máš okamžitou odpověď.*
- *Dej si čas, polož si ruku na srdce a zeptej se: "Co já opravdu chci?" Pak teprve odpověz.*
- *Udělej si malé fyzické gesto - třeba si protřep ruce nebo se protáhni - pokaždé, když se přistihneš, že automaticky říkáš ano.*

DEN 5: ROZHODOVÁNÍ ZE STŘEDU

Dnes se naučíš jednoduchý trik, jak přerušit automatický vzorec přizpůsobování se a získat prostor pro vlastní rozhodnutí.

Praktické cvičení

- *Ráno si najdi malý předmět (kamínek, přívěsek, cokoliv), který bude tvým symbolem "návratu k sobě".*
- *Když stojíš před rozhodnutím, sevři tento předmět v dlani a představ si, že do něj proudí všechny tvé pocity a myšlenky.*
- *Polož si tyto tři jednoduché otázky:*
- *1. Jak se mé tělo cítí při myšlence na toto rozhodnutí? (stažené/uvolněné)*
- *2. Dělán to pro sebe, nebo pro někoho jiného?*
- *3. Jak se budu cítit zítra, když takto rozhodnu?*
- *Večer se zamysli: Jaký je rozdíl mezi rozhodnutími, která jsi udělala ze svého středu- sebe, a těmi, kdy jsi se přizpůsobila?*
- *Napiš si svůj vlastní slib: "Slibuji si, že budu naslouchat svému tělu, když..."*

Závěr

Možná jsi během těchto dní slyšela něco, co jsi dlouho přehlušovala.

*Možná sis všimla, že tvoje tělo mluví dřív než tvoje hlava.
To je začátek – ne změny, ale návratu.
K sobě. Ke klidu, který tě nestojí energii.*

Pokud cítíš, že chceš jít hlouběji, napiš mi, ráda tě provedu dál.

Přeji hezké dny
Veronika

