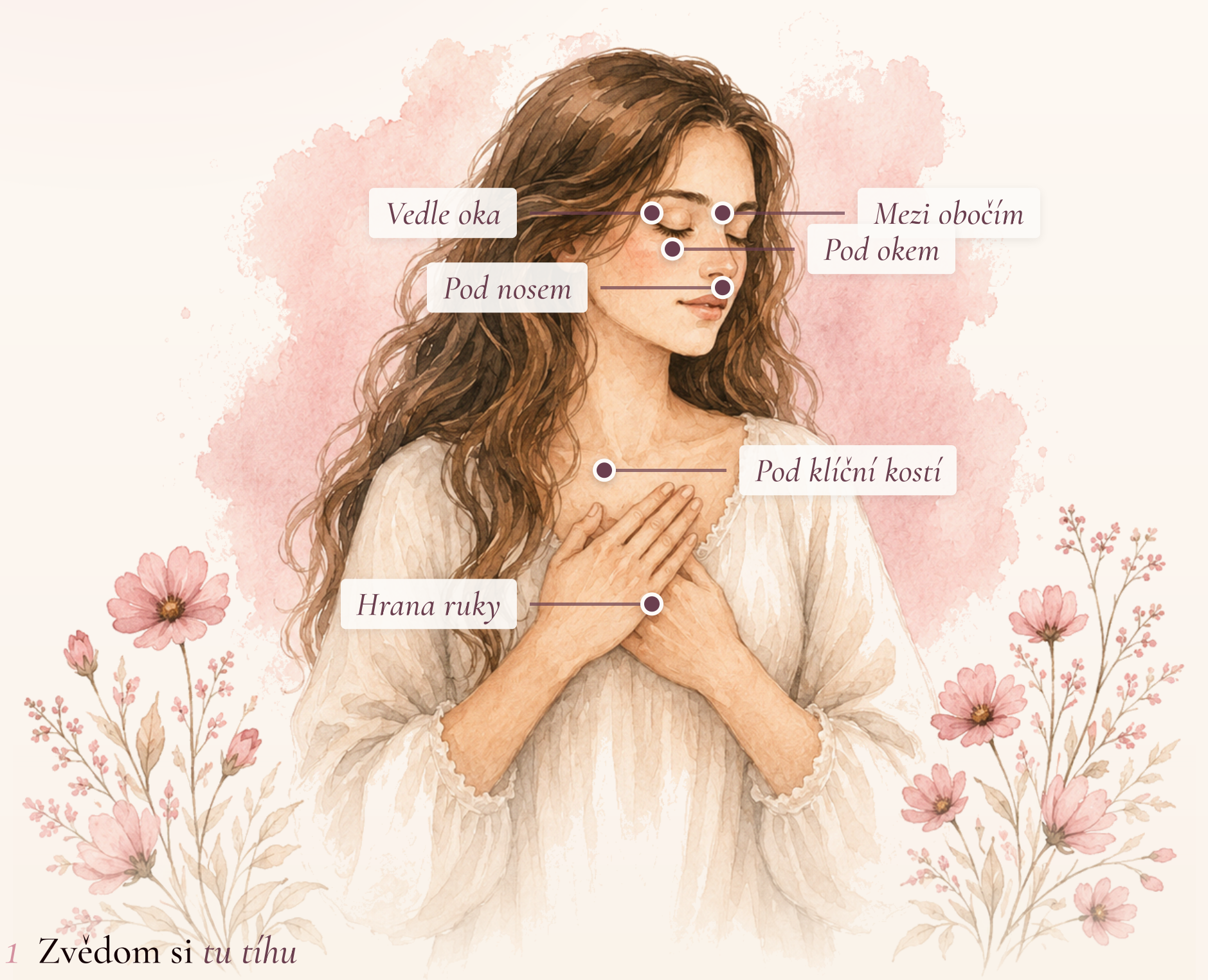


Když padáš únavou a odpojuješ se

*Když cítíš prázdno, apatii a tíhu.
Nepotřebuješ víc fungovat — potřebuješ se vrátit do těla.*



1 Zvědom si tu tíhu

Polož si ruku na břicho nebo na srdce — tam, kde cítíš největší prázdno nebo pověsný „kámen“.

Akce: Netlač na sebe, abys měla energii. Dovol svému tělu být na chvíli unavené. Podívej se na ten pocit a řekni mu uvnitř: „Vidím tě. Vím, že melu z posledního.“ Dýchej do toho místa velmi jemně.

2 Procitnutí z úsporného režimu · EFT tukaní

Začni jemně tukat na body a pomalu tím probouzej svou unavenou nervovou soustavu. **Ťukej na každý bod alespoň 15×.**

- **Hrana ruky:** — „I když jsem totálně vyčerpaná a připadám si jako stroj na úkoly, přijímám, jak to teď je, a dovoluji svému tělu na chvíli povolit.“
- **Mezi obočím:** — „Cítím těžkou únavu...“
- **Vedle oka:** — „Pocit, že na moje potřeby nezbyvá místo...“
- **Pod okem:** — „Jsem unavená z toho, jak musím pořád jen fungovat...“
- **Pod bradou (v rýze):** — „Dovoluji si teď slyšet sebe a své potřeby. Jsem důležitá...“
- **Pod klíční kostí:** — „Moje potřeby jsou stejně důležité jako potřeby ostatních. Pomalu se vracím k sobě.“

3 Jemné uzemnění

Otevři oči a podívej se kolem sebe. Pojmenuj v duchu **3 věci**, které kolem sebe reálně vidíš (např. stůl, okno, hračka). Pohlad' se oběma rukama po ramenou a pažích dolů.

UVĚDOM SI

*Nemusíš být dokonalá, abys byla milovaná.
Dovol si dnes udělat jen to nejnutnější minimum a popřemýšlej, co by ti dnes udělalo dobře.*