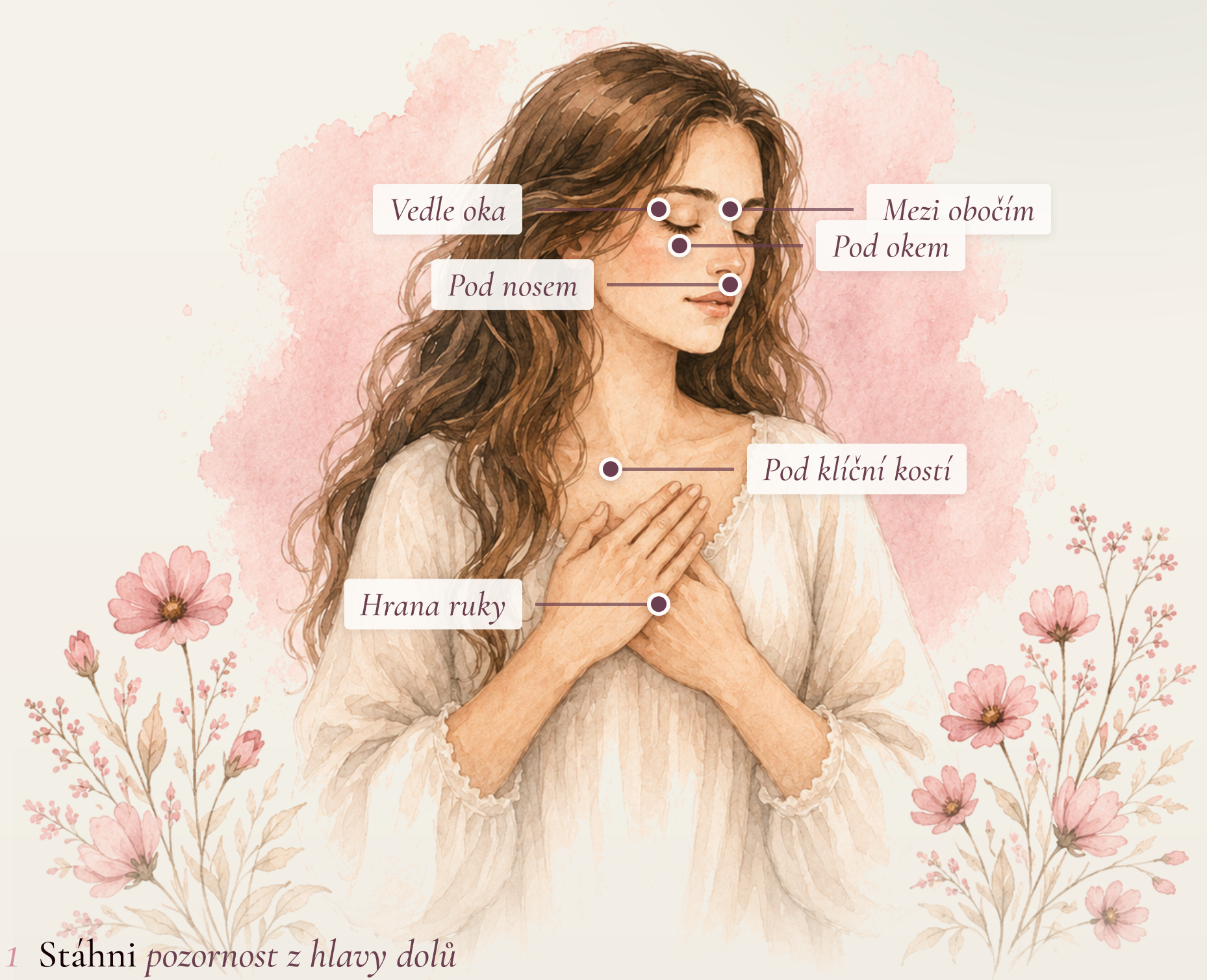


# Když ti třesť hlava a nemůžes vypnout *kontrolu*

*Když ti v hlavě běží nekonečný to-do seznam  
a vnitřní motor tě nutí pořád něco dělat.*



## 1 Stáhni pozornost z hlavy dolů

Polož si jednu ruku na čelo a druhou hluboko na podbříšek. Skrz dech se pokus představit, že všechna ta horká energie z třesťící hlavy stéká dolů, do tvé pánve a do chodidel.

**Akce:** Vnímej, jak se tvoje nohy dotýkají podlahy. Pevná podlaha tě drží. Nemusíš teď nic držet ty.

## 2 Povolení *vnitřního tlaku* · EFT *tukání*

Ťukej na body a dovol své mysli se na chvíli uvolnit. **Ťukej na každý bod alespoň 15×.**

- **Hrana ruky:** — „I když mám pocit, že musím mít všechno pod kontrolou a neumím se zastavit, protože mám pocit, že se vše sesype, otevírám se možnosti se teď uvolnit.“
- **Mezi obočím:** — „Ten nekonečný kolotoč myšlenek a úkolů v mé hlavě, cítím se tak vyčerpaná...“
- **Vedle oka:** — „Neumím jen tak sedět a nic nedělat, mám strach, že když polevím, selžu...“
- **Pod nosem:** — „Ten neustálý tlak na výkon a potřeba mít vše perfektní mě tak vyčerpává...“
- **Pod bradou:** — „Jsem dost dobrá máma i partnerka, i když kolem vládne chaos a věci nejdou podle plánu...“
- **Pod klíční kostí:** — „Moje hodnota nestojí na tom, kolik toho dneska zvládnu. Je bezpečné si dovolit pomalejší a laskavější tempo.“

## 3 Povolení *svalů*

Záměrně uvolni ramena (pusť je dolů od uší) a povol spodní čelist (nechej pootevřená ústa, ať se zuby nedotýkají). Udělej dlouhý výdech.

UVĚDOM SI

*Tvoje hodnota se neměří množstvím uklizeného prádla ani odškrtnutých úkolů.  
Jsi dost dobrá už teď.*