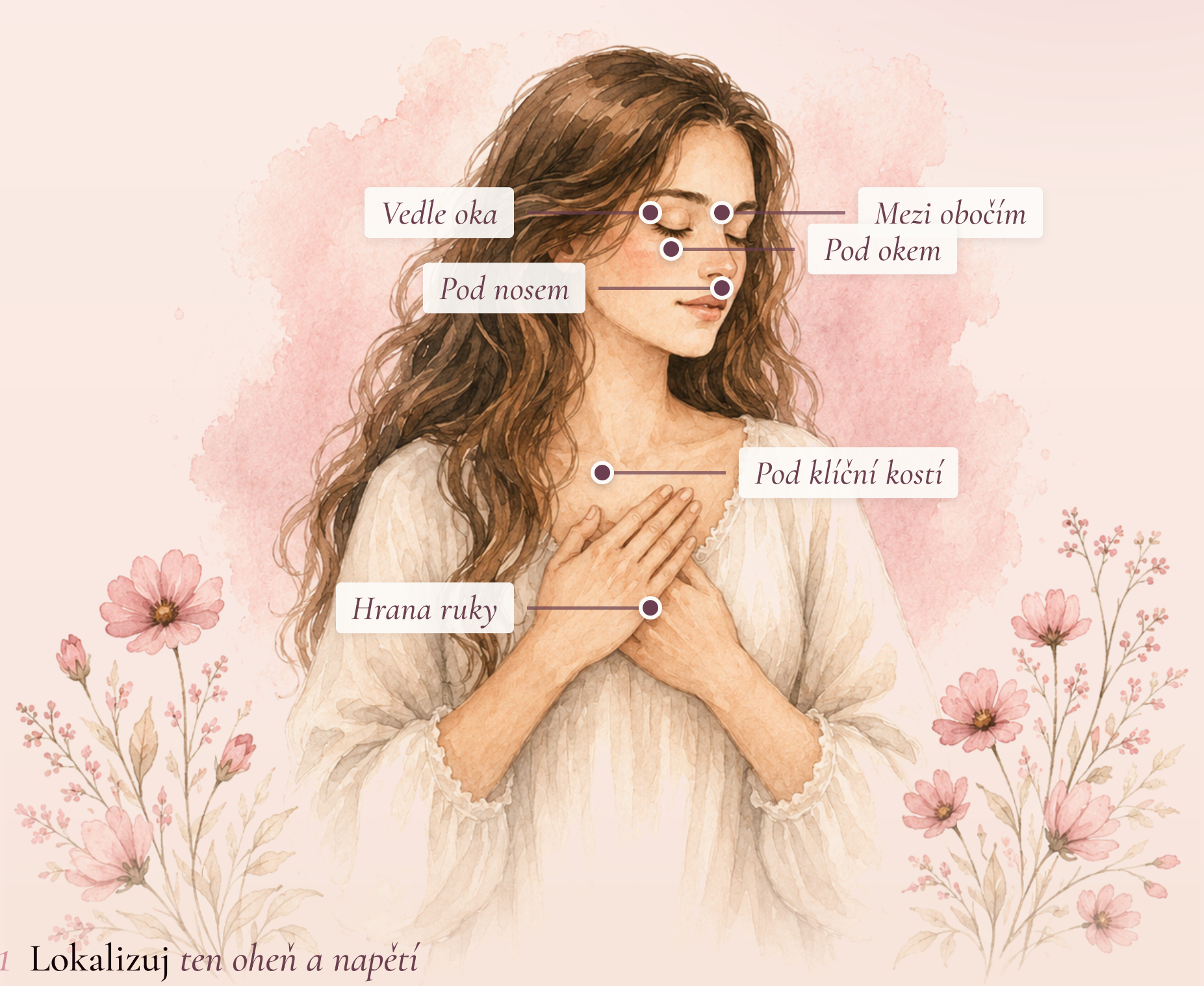


Když cítíš nával vzteku a tlaku

*Zastav se. Nemusíš to vyřešit hlavou.
Stačí udělat tyto 3 kroky.*



1 Lokalizuj *ten oheň a napětí*

Zavři na 5 vteřin oči. Kde v těle ten vztek teď sedí? Je to stažená čelist? Tlak v hrudníku? Horko v žaludku? Nebo kdekoli jinde na těle?

Akce: Polož si na to místo obě ruce. Představ si, že ten vztek nechceš odehnat, ale jen mu dovolíš na moment být. Zhluboka se do toho místa nadechni.

2 Rychlé *uvolnění bodů* · EFT *ťukání*

Začni ukazováčkem a prostředníčkem jemně, ale pevně ťukat na tyto body a u každého si pro sebe klidně nebo polohlasem řekni ulevující větu. **Ťukej aspoň 15× na každém bodě.**

- **Hrana ruky (pod malíčkem):** — „I když teď cítím obrovský vztek a tlak, mám se ráda a přijímám se, taková jaká jsem.“
- **Mezi obočím:** — „Vnímám všechnen ten tlak v mém těle a dovoluji si ho cítit. Je to jen zpráva mého těla, že můj pohár přetekl, že už nemám kapacitu...“
- **Vedle oka (na kosti):** — „I když mám chuť křičet, protože jsem unavená a nikdo mě neslyší, tak vím, že dělám to nejlepší...“
- **Pod okem:** — „Už to v sobě nemůžu udržet...“
- **Pod nosem:** — „Je toho na mě prostě moc...“
- **Pod klíční kostí (v jamce):** — „Dovoluji si ten vztek teď bezpečně pustit z těla ven. Můžu milovat své děti i partnera a zároveň mít plné zuby všeho a všech. Jsem dobrá máma.“

3 Nový *nádech*

Vytřepej obě ruce, jako bys z nich shazovala kapky vody. Udělej jeden hluboký nádech nosem a dlouhý, hlasitý výdech ústy (klidně se zvukem „úúúff“).

UVĚDOM SI

*Vztek není tvé selhání. Je to jen kontrolka, že tvé hranice byly překročeny a tvé potřeby nebyly naplněny.
Jsi dobrá máma.*