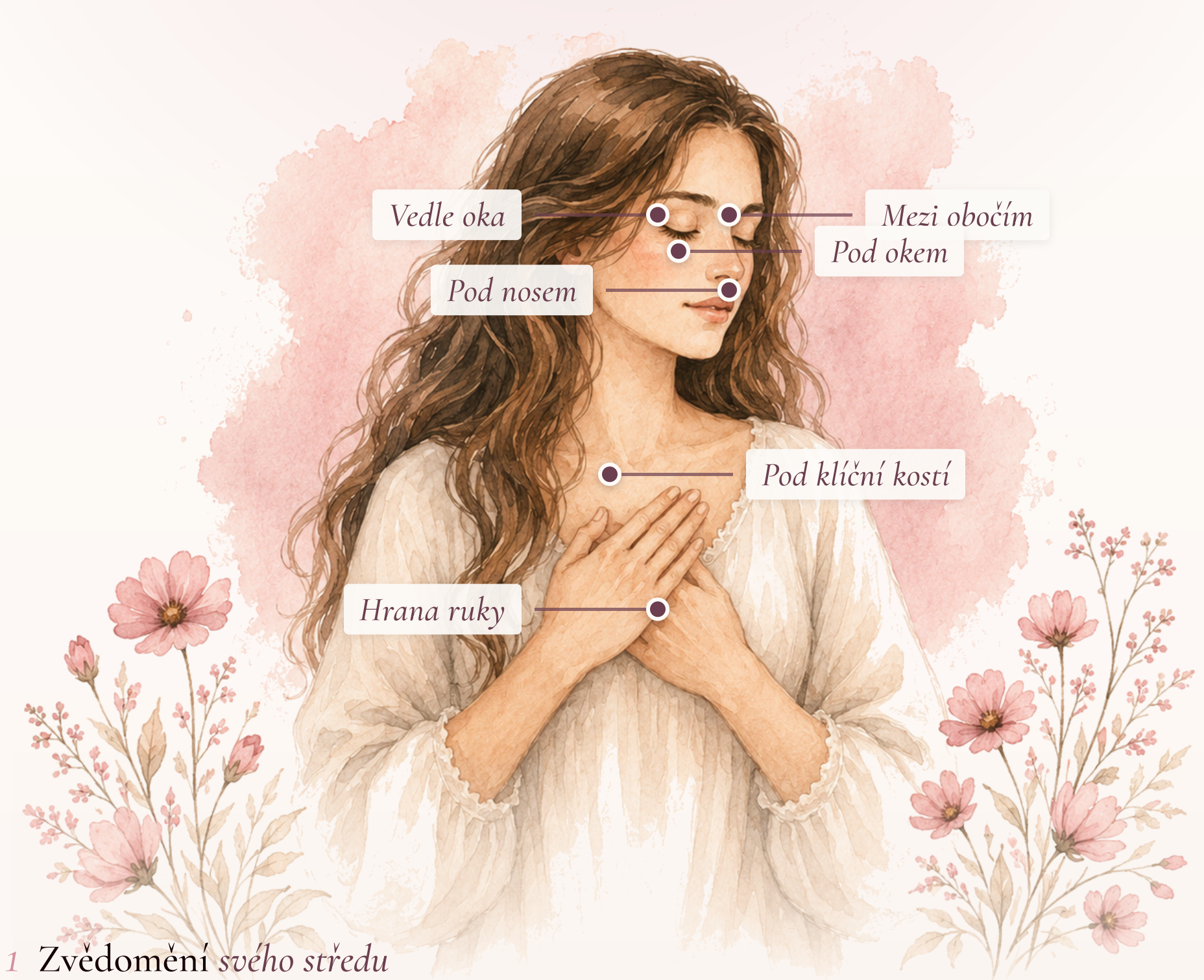


# Když si chceš udržet svůj vnitřní *klid a sílu*

*Oslavuj to, kde zrovna jsi.*

*Stačí 2 minuty na upevnění kontaktu se sebou.*



## 1 Zvědomění svého středu

Polož si pravou ruku na srdce a levou hlouběji na podbříšek. Zavři oči a vnímej ten prostor mezi svými dlaněmi.

**Akce:** Nemusíš nic měnit, ani nic opravovat. Jen vnímej, jak tvé tělo dýchá pod tvýma rukama. Pošli svému tělu hluboký vnitřní vděk za to, jak skvěle tě nese celým dnem. Dovol si v tomto pocitu bezpečí plně spočinout.

## 2 Ukotvení tvé vnitřní síly · EFT tukání

Jemně ťukej na body a s každou větou dovol své vnitřní síle a klidu, aby se v tobě usadily ještě hlouběji.

- **Hrana ruky:** — „I když je kolem mě občas chaos, vnímám svou sílu. Oceňuji se za to, jaká jsem máma.“
- **Mezi obočím:** — „Můj vnitřní klid je bezpečné místo...“
- **Vedle oka:** — „Dovoluji si odpočívat a načerpávat energii...“
- **Pod okem:** — „Vnímám své potřeby a s láskou jim dávám prostor...“
- **Pod nosem:** — „Jsem tou nejlepší mámou pro své děti...“
- **Pod klíční kostí:** — „Důvěřuji svému tělu, svým potřebám a zůstávám v klidu a napojení na své tělo.“

## 3 Mikro-vize do zbytku dne

Představ si, jak chceš, aby vypadal zbytek tvého dne. Jak se v něm chceš cítit? Co chceš zažít? Otevři oči s vědomím, že ten klid, který teď cítíš, máš plně ve svých rukou.

UVĚDOM SI

*Tvůj klid a přítomnost je ten největší dar,  
který můžeš svým dětem dát. Jsi skvělá máma.*

NELA SMÉKALOVÁ · NELASMEKALOVA.CZ