

ZLATÁ ROVNOVÁHA BRUŠKA

MARTINA PECHÁČKOVÁ

Vitaj, drahá žena

Ďakujem za tvoju dôveru a za zakúpenie tohto programu o uvoľnení stresového hormónu (kortizolu), o menšom brušku a štíhlejšom páse. Celkovo, všetko so všetkým súvisí, preto sa zmeny prejavia aj v ďalších oblastiach života.
Je dôležité vedieť s tým aktívne pracovať. Verím, že si užiješ 14 dní, vytvoríš si z programu svojho parťáka a bude ťa sprevádzať na tvojej ceste.



O MNE

Volám sa Martina Pecháčková a už viac než 15 rokov sprevádzam ženy na ceste späť k sebe.
Nie cez tlak. Nie cez výkon. V liečivom tichu, v dotyku slov a v návrate k sebe. Som sprievodkyňa, ktorá verí, že keď sa žena opäť spojí so svojím hlasom, intuíciou a telom, začne sa meniť celý jej svet – jemne, hlboko, trvalo.

Vytváram liečivé nahrávky, programy pre ženy, afirmácie na mieru a priestor, kde sa ženy nemusia hrať na silné, pretože v bezpečí sa sila vracia sama.

Martina z Harmónie života

Úvod

Toto nebude len „technický protokol“, ale:
- prepojenie telo –> nervový systém
  –> emócie –> energia
- jemný presah do spirituality
- pocit, že žena je pochopená, nie opravovaná
- dôraz na:
  - bezpečie
  - spomalenie
  - návrat k sebe

Možno si si to všimla nenápadne.
Jedného dňa si si obliekla nohavice, ktoré ti vždy padli a zrazu niečo nesedelo.
Bruško je plnšie a telo reaguje inak.
A aj keď robíš „všetko správne“, výsledky neprichádzajú.
A tak sa snažíš viac. Viac kontroly.
Viac disciplíny. Viac snahy.
Ale tvoje telo... akoby sa zatváralo.



Pravda je oveľa jemnejšia.
Tvoje telo nebojuje proti tebe.
Tvoje telo ťa **chráni**.
Po štyridsiatke sa v tele mení hormonálna rovnováha. Klesá prirodzená schopnosť zvládať stres. A nervový systém sa stáva citlivejším.

To znamená jediné:
Tvoje telo potrebuje viac bezpečia,
nie viac tlaku.

A práve tu vzniká „stresové bruško“, ako signál.
Signál, že:

- si toho niesla veľa (aj za iných)
- si dlho fungovala „cez silu“
- a tvoje telo už chce ísť inou cestou

Tento 14-dňový proces nie je o chudnutí v klasickom zmysle.
Je o návrate k sebe.
Do tela a do pokoja.
A keď sa telo cíti bezpečne začne púšťať to, čo už nepotrebuje. Aj v oblasti bruška.



Tento 14-dňový proces je jemné pozvanie:
- spomaliť
- cítiť viac
- prestať na seba tlačiť
- a začať svoje telo počúvať

DÔLEŽITÉ PRINCÍPY

- Menej je viac

Nemusíš robiť všetko dokonale. Stačí, že robíš vedome.

- Bez tlaku

Tvoje telo sa uvoľňuje len vtedy, keď sa cíti bezpečne.

- Pravidelnosť > výkon

5–10 minút denne má väčší účinok než hodina raz za čas.

- Láskavosť k sebe

Ak vynecháš deň, nič sa nedeje. Pokračuješ ďalej

TIP:

Zmeraj a poznač si obvod pásu na začiatku a potom po 14 dňoch znovu. Zapisuj si aj subjektívne zmeny, pocity, nápady a vnímania.



RANNÝ RITUÁL
(5 minút pre pokojný začiatok dňa)
Toto je tvoj najdôležitejší moment dňa.
Nie preto, čo robíš...
ale preto, aký signál dáš svojmu telu.
„Som v bezpečí."

Postup:
1. Prebudenie do vedomia (30 sekúnd)
Ešte so zatvorenými očami si uvedom svoje telo.
Polož si ruku na bruško.
Vnímaj ho bez hodnotenia.

2. Vedome dýchanie (1–2 minúty)
Nadýchni sa nosom do bruška a pomaly vydýchni.
výdych nech je dlhší než nádych
Opakuj 5–6x.

3. Jemný pohyb (2 minúty)
Natiahni sa, pohýb telom a kolíš sa jemne zo strany na stranu. Bez námahy a uvoľnene, jemne.

4. Svetlo a nový začiatok (1 minúta)
Postav sa a choď k oknu.
Denné svetlo je signál pre tvoje telo:
„Je nový deň. Môžeš sa otvoriť životu."

Mini afirmácia (voliteľné):
„Dnes nemusím nič dokazovať. Stačí, že som."

VEČERNÝ RITUÁL

(10 minút pre pokoj, spánok a regeneráciu)
Večer rozhoduje o tom, či tvoje telo bude opravovať... alebo prežívať stres.

Príprava:
stlm svetlá
odlož mobil (aspoň 30 min pred spaním)
vytvor si pokojný priestor

Postup:

1. Uvoľnenie čeluste (1 minúta)

Jemne pootvor ústa a uvoľni jazyk
čelusť = stresové centrum

2. Dýchanie 4-6 (3 minúty)

Nádych na 4
Výdych na 6
výdych = uvoľnenie

3. Vnímanie tela (4 minúty)

Prechádzaj pozornosťou telo:
chodidlá ›› nohy ›› bruško ›› hrudník ›› tvár
Bez snahy niečo meniť.

4. Dotyk bezpečia (2 minúty)

Jedna ruka na srdci druhá na brušku. Vnímaj teplo.

Predstav si, ako sa napätie rozpúšťa...
ako keby sa telo konečne mohlo uvoľniť.

Záverečná veta: „Môžem si dovoliť oddýchnuť.“

ZAČÍNAME



DEŇ 1 – NÁVRAT K TELU

Téma: Začať cítiť
Mnoho žien žije „od hlavy hore“.
Premýšľajú. Plánujú. Fungujú.
Ale necítia telo.

A telo...
potom začne k nám hovoriť:
napätím
únavou
bruškom, ktoré nechce odísť

Dnes nezačíname zmenou.
Začíname vnímaním.

Technika: Jemné skenovanie tela (10 min)
Zavri oči.
Pohodlne si ľahni alebo sadni.

Začni pri chodidlách
čo cítiš?
Teplo? Chlad? Nič?
Všetko je v poriadku.

Postupne prechádzaj vyššie:
nohy ↠ boky ↠ bruško ↠ hrudník ↠ tvár

Zastav sa pri brušku.
Nevtiahni ho.
Neopravuj ho.
Len ho vnímaj.

Možno si prvýkrát uvedomíš:
je napäté
je tvrdé
drží emócie

A to je moment zmeny.
Nie keď ho zmeníš.
Ale keď ho začneš cítiť.

Záver:
Polož ruku na bruško a povedz:
„Vnímam ťa. Som tu.“

Pracovný list

Môj aktuálny stres

Napíš si úprimne:

- **Čo ma teraz najviac zaťažuje?**

.....
.....
.....
.....

- **Čo viem ovplyvniť hneď?**

.....
.....
.....
.....
.....

- **Čo môžem pustiť?**

.....
.....
.....
.....

TVOJ PRIESTOR PRE POZNÁMKY

Čo som dnes cítila:

Čo som si uvedomila:

Moje telo mi dnes povedalo:

Malý krok pre seba zajtra:

DEŇ 2 – UKOTVENIE DO BEZPEČIA

Téma: Tvoje telo potrebuje cítiť oporu
Predtým, než začne telo púšťať napätie, potrebuje vedieť, že je v bezpečí.

Mnoho žien funguje roky v napätí.
stále pripravené
stále v strehu
stále „niečo riešia“
A telo sa tomu prispôsobí.

drží
sťahuje
chráni
Aj v oblasti bruška.

Dnes nezačíname zmenou, ale naopak vnímaj pocit:
„Som v bezpečí. Všetko v mojom svete je v poriadku.“

Technika: Ukotvenie cez telo (10 min)
Sadni si, nohy polož pevne na zem.
Zavri oči.
Vnímaj chodidlá.
ako sa dotýkajú zeme
ich váhu
stabilitu

Predstav si:
z tvojich chodidiel rastú korene
hlboko do zeme
S výdychom:
púšťaš napätie dolu
S nádychom:
prijímaš pokoj a istotu

Po pár minútach si všimni:
ramená klesajú
dych sa spomaľuje
telo sa uvoľňuje

Záver:
„Som v bezpečí. Môžem povoliť všetko napätie.“

TVOJ PRIESTOR PRE POZNÁMKY

Čo som dnes cítila:

Čo som si uvedomila:

Moje telo mi dnes povedalo:

Malý krok pre seba zajtra:

DEŇ 3 – UVOLNENIE NAPÄTIA

Téma: Telo nepotrebuje výkon, ale uvoľnenie
Napätie sa v tele hromadí potichu.
V ramenách.
V čelusti.
V bruške.
A čím dlhšie tam je...
tým viac telo verí, že musí zostať.
Dnes mu ukážeš opak.

Technika: Vedomé uvoľnenie tela (12–15 min)
Postupne napni a uvoľni jednotlivé časti tela:

chodidlá
nohy
panva
bruško
ruky
tvár

Každú časť:

jemne napni (3–5 sekúnd)
a úplne uvoľni
Pri bruške:

vtiahni ho a potom ho úplne povoľ
Nech je mäkké. Bez kontroly.
Všímaj si rozdiel:
napätie vs. uvoľnenie

Záver:
„Môžem povoliť. Nemusím všetko držať."

TVOJ PRIESTOR PRE POZNÁMKY

Čo som dnes cítila:

Čo som si uvedomila:

Moje telo mi dnes povedalo:

Malý krok pre seba zajtra:

DEŇ 4 – DYCH, KTORÝ PRINÁŠA POKOJ

Téma: Spomaliť zvnútra
Dych je tvoj najrýchlejší nástroj na zmenu stavu.

Keď si v strese ↠ dych je rýchly
Keď si v pokoji ↠ dych je hlboký

Dnes vedome spomalíš.

Technika: Pomalé dýchanie (10 min)
Nádych na 4–5
Výdych na 5–6

Ruka na brušku.
sleduj pohyb

Bez tlaku.
Bez snahy „dýchať správne“.

Po pár minútach:
telo sa prepne, myseľ stíchne a napätie klesá

Záver:
„S každým výdychom púšťam viac.“

TVOJ PRIESTOR PRE POZNÁMKY

Čo som dnes cítila:

Čo som si uvedomila:

Moje telo mi dnes povedalo:

Malý krok pre seba zajtra:

DEŇ 5 – VNÚTORNÉ SPOJENIE

Téma: Bruško ako centrum emócií
Bruško nie je len fyzické.
Je to centrum pocitov.

intuícia
emócie
vnútorné „áno / nie“

Keď ho ignorujeme, začne sa ozývať inak.

Technika: Dotyk a vedomie (10 min)
Jedna ruka na brušku a druhá na srdci

Dýchaj pokojne.

Predstav si:
spojenie medzi srdcom a bruškom

Možno sa objaví:
pokoj
teplo
alebo aj emócie

Dovoľ im byť a vnímaj energie medzi bodmi.

Záver:
„Som v spojení sama so sebou.“

TVOJ PRIESTOR PRE POZNÁMKY

Čo som dnes cítila:

Čo som si uvedomila:

Moje telo mi dnes povedalo:

Malý krok pre seba zajtra:

DEŇ 6 – JEMNÝ POHYB

Téma: Telo sa chce hýbať, nie tlačiť
Stres = stagnácia
Dnes dáš telu priestor pohybovať sa prirodzene.

Technika: Voľný pohyb (10–15 min)
Zavri oči. Postav sa.

Začni sa jemne hýbať.
bez plánu
bez cieľa

Kolísanie
krúženie panvou
vlnenie

Nech telo vedie.
Záver:
„Dovoľujem si plynúť.“



TVOJ PRIESTOR PRE POZNÁMKY

Čo som dnes cítila:

Čo som si uvedomila:

Moje telo mi dnes povedalo:

Malý krok pre seba zajtra:

DEŇ 7 – TEPLO A UVOĽNENIE

Téma: Pocit bezpečia v tele
Teplo = signál bezpečia

Technika: Teplo na bruško (15 min)
Termofor / teplý obklad
na oblasť pod pupkom

Dýchaj do tejto oblasti.

Predstav si:
napätie sa rozpúšťa
telo mäkne

Záver:
„Moje telo sa môže uvoľniť.“

TVOJ PRIESTOR PRE POZNÁMKY

Čo som dnes cítila:

Čo som si uvedomila:

Moje telo mi dnes povedalo:

Malý krok pre seba zajtra:

DEŇ 8 – TICHO, KTORÉ LIEČI

Téma: Zastaviť sa bez potreby niečo robiť
Možno si zvyknutá byť stále v pohybe.

niečo riešiť
niečo počúvať
niečo robiť

Ticho môže byť na začiatku nepríjemné.
Pretože v ňom začneš cítiť to, čo bolo doteraz potlačené.

Ale práve ticho je miesto, kde sa telo regeneruje.

Technika: Vedomé ticho (10 min)
Sadni si alebo si ľahni. Zavri oči. Nastav si časovač na 5–7 minút. A nerob nič.

nesnaž sa meditovať
nesnaž sa „upokojiť“
nesnaž sa nič meniť

Len buď. a ak prídu myšlienky, len ich nechaj ísť. Ak príde nepokoj, jemne dýchaj s ním.

Po pár minútach cítiš:
telo začne spomaľovať
nervový systém sa upokojí

Záver:
„Nemusím nič robiť, aby som bola v poriadku.“

TVOJ PRIESTOR PRE POZNÁMKY

Čo som dnes cítila:

Čo som si uvedomila:

Moje telo mi dnes povedalo:

Malý krok pre seba zajtra:

DEŇ 9 – VNÚTORNÝ PRIESTOR

Téma: Tvoje hranice = tvoje bezpečie
Mnoho žien žije príliš „otvorene“.

dávajú viac než majú
prijímajú viac, než zvládnu
zabúdajú na seba

A telo to cíti.

napätie
únava
bruško, ktoré drží

Technika: Energetická bublina (10 min)
Zavri oči.Predstav si, že okolo teba je jemný priestor ako svetelná bublina

tvoj priestor
tvoje hranice
tvoje bezpečie

Vnímaj:
kde je silná a kde slabšia

S každým nádychom ju jemne posilni.

Povedz si:
„Mám právo na svoj priestor.“

Záver:
„Som v sebe. A to stačí.“

TVOJ PRIESTOR PRE POZNÁMKY

Čo som dnes cítila:

Čo som si uvedomila:

Moje telo mi dnes povedalo:

Malý krok pre seba zajtra:

DEŇ 10 – VIBRÁCIA A HLAS

Téma: Uvoľniť stres zvnútra
Nie všetko sa dá „premyslieť“.
Niektoré napätie musí odísť cez telo.

Hlas je jeden z najprirodzenejších spôsobov uvoľnenia.

Technika: Jemný zvuk (8–10 min)
Zhlboka sa nadýchni.

S výdychom vydaj zvuk:
„Hmmm…“
alebo
„Óóó…“

Nech vibruje v hrudi a v brušku…

Nepotrebuje byť veľmi nahlas, stačí tvoja realizácia.

Po pár opakovaniach:
telo sa uvoľní a vnútorné napätie klesne

Možno sa objaví:
zívanie
uvoľnenie
pokoj

Záver:
„Dovoľujem si uvoľniť to, čo som držala.“

TVOJ PRIESTOR PRE POZNÁMKY

Čo som dnes cítila:

Čo som si uvedomila:

Moje telo mi dnes povedalo:

Malý krok pre seba zajtra:

DEŇ 11 – VDĚČNOSŤ V TELE

Téma: Zmena zvnútra
Vďačnosť nie je len myšlienka.
Je to stav tela.

Keď ju cítiš...
tvoje telo sa uvoľní
tvoje hormóny sa menia
tvoje bruško prestáva byť v napätí

Technika: Vnímaná vďačnosť (10 min)
Polož ruku na srdce.

Spomeň si na niečo jednoduché:
pokojný moment
úsmev
niečo, čo ti urobilo radosť

Nevnímaj to hlavou.
Skús to cítiť v tele.

kde to cítiš?
ako sa mení dych?

Nech ten pocit rastie.

Záver:
„Dovoľujem si cítiť dobro vo svojom tele.“

TVOJ PRIESTOR PRE POZNÁMKY

Čo som dnes cítila:

Čo som si uvedomila:

Moje telo mi dnes povedalo:

Malý krok pre seba zajtra:

DEŇ 12 – VNÚTORNÝ ZDROJ

Téma: Nájsť svoje miesto pokoja
Každá žena má v sebe miesto,
kde je pokoj.

Len sme sa od neho vzdialili.

Technika: Bezpečné miesto (12–15 min)
Zavri oči.

Predstav si miesto, kde sa cítiš dobre.
môže byť reálne
alebo úplne tvoje

Vnímaj:
farby
vône
pocit

A hlavne:
ako sa cíti tvoje telo

Zapamätaj si tento pocit.

Toto je tvoj vnútorný priestor,
kam sa môžeš kedykoľvek vrátiť.

Záver:
„Mám v sebe miesto, kde je všetko v poriadku.“

TVOJ PRIESTOR PRE POZNÁMKY

Čo som dnes cítila:

Čo som si uvedomila:

Moje telo mi dnes povedalo:

Malý krok pre seba zajtra:

DEŇ 13 – TVOJA VNÚTORNÁ SILA

Téma: Stabilita, ktorá neprichádza z výkonu
Nie si silná preto, že vydržíš všetko.

Si silná, keď:
cítiš
vnímaš
a rešpektuješ seba

Technika: Ukotvenie v sile (10 min)
Postav sa.

Vnímaj svoje telo.
nohy
postoj
dych

Polož ruku na bruško.

Povedz si:
„Som tu.“
„Stojím pevne.“

Vnímaj, ako sa telo mení.

Záver:
„Moja sila je pokojná.“

TVOJ PRIESTOR PRE POZNÁMKY

Čo som dnes cítila:

Čo som si uvedomila:

Moje telo mi dnes povedalo:

Malý krok pre seba zajtra:

DEŇ 14 – NOVÁ CESTA aj ZAČIATOK

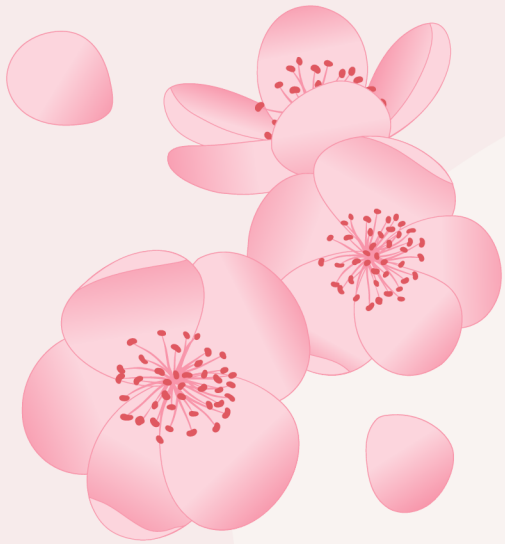
Téma: Tvoje telo ti začína dôverovať
Niečo sa zmenilo.
Možno jemne.
Možno nenápadne.

Ale tvoje telo to cíti.

viac pokoja
menej napätia
viac spojenia

A to je začiatok skutočnej zmeny.

Technika: Vlastný rituál (15–20 min)
Vyber si:
to, čo ti najviac sadlo
to, čo tvoje telo chce dnes



Spoj si vlastnú kombináciu:
dych
dotyk
ticho
pohyb

Toto je tvoja cesta.

Záver:
„Dôverujem svojmu telu. A ono dôveruje mne.“

TVOJ PRIESTOR PRE POZNÁMKY

Čo som dnes cítila:

Čo som si uvedomila:

Moje telo mi dnes povedalo:

Malý krok pre seba zajtra:

BONUSOVÁ KAPITOLA

5 drobných (no aj tak podstatných) chýb,
ktoré držia stres v tele.
Možno robíš veľa vecí správne, aj sa snažíš
jesť lepšie, viac sa hýbeš, či hľadáš riešenia.

A napriek tomu máš niekedy pocit,
že tvoje telo akoby „nechcelo
spolupracovať“.

Pravda je jemná, ale zásadná:
niektoré vzorce si ani neuvedomujeme
a práve tie držia telo v napätí

Pozri sa na ne bez tlaku. V jemnoti je sila.
Nie preto, aby si sa za ne karhala, ale aby si
sa o čosi lepšie pochopila



1. Neustály tlak na seba

„Mala by som viac.“
„Ešte to nie je dosť.“
„Musím zabrať.“

Možno si na to zvyknutá.
Fungovať cez výkon.
Byť silná.
Zvládať.

Ale tvoje telo v tom žije ako v strese.
tlak = signál nebezpečia
nebezpečie = zvýšený kortizol
kortizol = zadržiavanie tuku (hlavne na brušku)

Telo nerozlišuje, či tlak prichádza zvonku, alebo z tvojej hlavy.

Jemná pravda:
Tvoje telo sa nemení, keď naň tlačíš.
Mení sa, keď sa pri tebe cíti bezpečne.

Skús namiesto tlaku:
„Môžem ísť jemnejšie.“
„Nemusím sa naháňať.“

2. Ignorovanie únavy

Koľkokrát si si povedala:
„Ešte toto dokončím…“
„Oddýchnem si neskôr…“

A to „neskôr“ nikdy neprišlo.

Únava nie je slabosť.
Je to jazyk tela.

Keď ju ignoruješ:
telo zvyšuje stresové hormóny
spomaľuje metabolizmus
a začne si ukladať energiu „na horšie časy“

často práve do oblasti bruška

Jemná pravda:
Oddych nie je odmena.
Je to biologická potreba.

Skús si dovoliť:
krátke pauzy
vedomé spomalenie
aj ničnerobenie bez výčitiek

3. Potláčanie emócií

Možno si silná žena.
Taká, ktorá zvláda.
Ktorá drží veci pohromade.

Ale kam idú tvoje emócie?
keď ich nepovieš
keď ich neprecítiš
keď ich „prejdeš“

Nezmiznú.
Uložia sa.

Často práve v brušku.

napätie
tlak
„ťažký pocit“

Telo si pamätá to, čo my potlačíme.

Jemná pravda:
Emócie nie sú problém.
Zadržané emócie sú záťaž.

Skús:
dovoliť si cítiť
nepotrebovať všetko vysvetliť
len byť s tým, čo prichádza

4. Život bez priestoru pre seba

Možno dávaš veľa.
Rodine.
Práci.
Iným.

A niekde na konci si ty. Telo to vníma.

nedostatok priestoru = nedostatok bezpečia
nedostatok bezpečia = napätie
napätie = držanie

Aj v tele.
Aj v brušku.

Jemná pravda:
Ak nemáš priestor pre seba...
tvoje telo si ho začne vytvárať samo.

Polož si otázku:
„Kde som dnes ja v mojom dni? Kde je priestor a čas, ktorý je len môj?“

Aj 10 minút len pre seba má obrovský efekt.

5. Snaha „opraviť sa“

Toto je najtichšia a zároveň najsilnejšia chyba.

„Nie som dosť dobrá“
„Musím sa zmeniť“
„Niečo so mnou nie je v poriadku“

A tak začneš:

- opravovať
- kontrolovať
- tlačiť

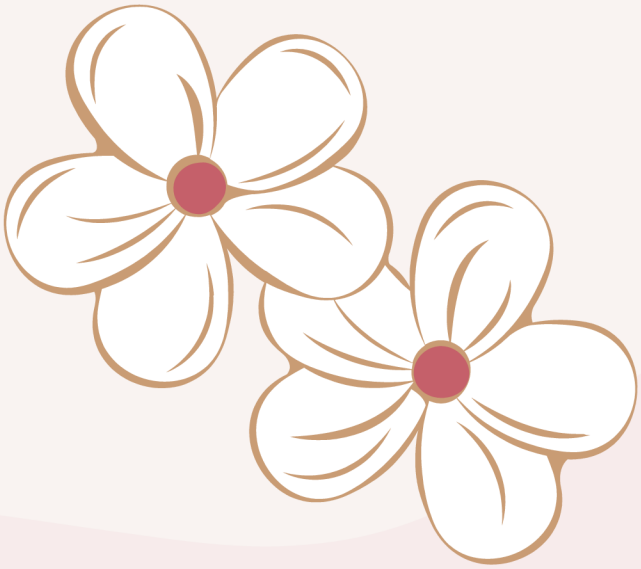
No a toto telo cíti ako odmietnutie.

A keď sa cíti odmietnuté, tak sa uzatvára, drží napätie a chráni sa (ako v pancieri).

Tvoje telo robí maximum, aby ťa ochránilo.

Skús namiesto toho:
„Môžem sa prijať aj teraz.“
„Môžem byť na svojej strane.“

AKO POKRAČOVAŤ?



Nemusíš robiť všetko.
Stačí si vybrať:
1–2 techniky denne
a robiť ich pravidelne
Tvoje telo si zapamätá:
pokoj
bezpečie
uvoľnenie
A postupne sa začne meniť.

HARMÓNIA ŽIVOTA

Ak cítiš, že chceš ísť hlbšie, rada ťa podporím
Vo svojej práci prepájam:
prácu s telom, mysľou a dušou
aktivácie a energetické meditácie
načítania z Akáše
jemné uvoľnenie blokov

Každá žena je iná a každé telo má svoj príbeh.
Ak chceš pochopiť ten svoj, si vítaná.
„Tvoje telo vie cestu. Stačí ho začať počúvať.“

14 AFIRMÁCIÍ
PRE ZLATÚ ROVNOVÁHU BRUŠKA

Deň 1
Som v bezpečí vo svojom tele.
Deň 2
Dovoľujem si cítiť svoje telo bez hodnotenia.
Deň 3
Môžem povoliť napätie, ktoré už nepotrebujem držať.
Deň 4
S každým výdychom uvoľňujem stres zo svojho tela.
Deň 5
Som v láskavom spojení sama so sebou.
Deň 6
Moje telo sa môže hýbať s ľahkosťou a slobodou.
Deň 7
Dovoľujem si cítiť teplo, uvoľnenie a pokoj.
Deň 8
V tichu nachádzam hlboký pokoj.
Deň 9
Mám právo na svoj priestor a hranice.
Deň 10
Uvoľňujem napätie a dovolím si byť autentická.
Deň 11
Moje telo pozná pocit vďačnosti a prijatia.
Deň 12
Mám v sebe miesto, kde je všetko v poriadku.
Deň 13
Moja sila je pokojná, jemná a stabilná.
Deň 14
Dôverujem svojmu telu a jeho prirodzenej rovnováhe.

Moje telo sa cíti bezpečne.
Uvoľňuje to, čo už nepotrebuje.
A prirodzene sa vracia do rovnováhy.



RITUÁL UKONČENIA

Tvoj vedomý záver a nový začiatok
Čas: približne na 20 minút

1. Vnímanie zmien (5 minút)
Zastav sa na chvíľu a vráť sa na začiatok svojej cesty. Môžeš si zmerať obvod pásu a porovnať ho s prvým dňom.

No ešte dôležitejšie je niečo iné:
čo sa zmenilo v tebe?
Zapíš si:
ako sa cíti tvoje telo
či vnímaš viac pokoja
či sa zmenil tvoj vzťah k sebe
Možno sú to malé zmeny, drobné krôčiky, no práve tie sú najhlbšie. V ľahkosti a vytrvaní.

2. Tvoja obľúbená kombinácia (10 minút)
Dopraj si teraz priestor pre to, čo ti počas týchto dní robilo najlepšie.

Vyber si 2–3 techniky, ktoré si si obľúbila:
dych
dotyk
ticho
pohyb
alebo vizualizáciu
Nechaj svoje telo, nech ťa vedie. Bez tlaku, len v jemnosti a vnímaní.

3. Záverečné uvedomenie (5 minút)

Polož si tieto otázky:

Čo som sa o sebe naučila?
Čo mi najviac pomohlo?
V čom chcem pokračovať?
Aký je môj ďalší jemný krok?

Nemusíš mať všetky odpovede.
Stačí, že sa započúvaš.

OSLÁV a ODMEŇ SAMÚ SEBA

Dnes nie je deň výkonu, naopak je to tvoj deň uznania

Urob niečo len pre seba:

teplý kúpeľ
prechádzka v prírode
obľúbené jedlo
tichý večer so sebou

Osláv to, že si si dopriala čas, že si sa zastavila a že si si dovola cítiť seba samú.

Pretože to je skutočný začiatok zmeny.

NA ZÁVER

Ďakujem, že si tu so mnou. Ďakujem, že si si našla čas pre seba a svoj vnútorný svet.

Som úprimne vďačná, že môžem byť súčasťou tvojej cesty.

S láskou a úctou k tvojej ceste,

Martina z Harmónie života