

# ZÁKLADY RELAXACE



## Progresivní relaxace

Opakovaně zatínej a povoluj svaly.



## Hluboké dýchání

Dýchej zhluboka a svůj dech pozoruj.



## Pozorování přírody

Pozoruj rostliny nebo zvířata.



## Imaginace

Představ si klidné místo, kde se cítíš bezpečně. Využij svých představ k uvolnění.



## Body scan

Projdi si postupně všechny části svého těla. Všimni si pocitů, které v nich cítíš.



## Boxovací pytel

Vybij svoje napětí a stres do polštáře či boxovacího pytle.



## Zvuky

Puť si zvuky - déšť, šumění lesa nebo moře a další.



#NEVYPUSTDUSI