

3 techniky jak okamžitě zklidnit rozbouřenou mysl

3 mimořádně účinné
techniky
jak okamžitě zklidnit
rozbouřenou mysl



1) TECHNIKA OKAMŽITÉHO ZKLIDNĚNÍ MYSLI

NEJRYCHLEJŠÍ TECHNIKA PRO OKAMŽITÉ ZKLIDNĚNÍ ROZBOUŘENÉ MYSLI ¹⁾

Asi nejrychlejší technika pro okamžité zklidnění mysli, která mě osobně zabírá už během několika málo prvních vteřin.

- Jak čtete tento text, začněte postupně zvětšovat své zrakové pole o periferní vidění. Rozšiřujte záběr toho, co vidíte ve vodorovném i svislém směru.
- Vidíte tuto stránku, plně se soustředíte na text, který je na ní napsaný, chápete obsah slov, která čtete, ale současně vidíte periferním viděním i okraje stránky a jejich okolí.
- Sledujete tuto stránku i to, co se děje kolem a váš dech se začíná zklidňovat, stejně jako vaše myšlenky. Vnitřní napětí vašeho těla se postupně zmenšuje a uvolňuje.
- V tomto stavu bdělé uvolněné pozornosti setrvejte co možná nejdelší dobu. Myšlenky přestanou tékat a Vaše mysl se zklidní a uvolní, stejně jako emoce a tělo.



Tuto techniku můžete provádět kdekoliv a kdykoliv. Stačí Vám k tomu zaměřit svou pozornost na jeden konkrétní objekt (stránka s textem, obraz na stěně, objekt na ulici, atd.) a postupovat podle výše uvedených kroků.

2) TECHNIKA ZTLUMENÍ VNITŘNÍHO NEKLIDU

TECHNIKA PRO ÚČINNÉ ZTLUMENÍ VELKÉHO VNITŘNÍHO NEKLIDU ²⁾

Pokud je váš vnitřní myšlenkový nebo emoční chaos spojen s velkým vnitřním neklidem a napětím, je vhodné pro zklidnění mysli a emocí využít ještě účinnější techniku. Jedná se o techniku práce s dechem, která má svůj původ ve cvičení Qigong (čteno čchi-kung).

- Zaměřte svou pozornost plně na svůj dech. Dýchejte svým tempem a s nádechem začněte počítat.
- Následně váš výdech prodlužte tak, aby trval dvojnásobnou dobu než váš nádech.
- Po chvíli zjistíte, že se prodlužuje i samotná doba vašeho nádechu a cítíte se mnohem klidnější.
- Zároveň se zklidněním vaší mysli se uklidňují i vaše emoce a celé tělo.



Můj osobní tip: Pokud to při počítání zvládnete, můžete si ještě představovat, jak s každým nádechem zároveň nadechujete zářivý pocit vnitřního klidu a s každým výdechem vydechujete neklid a napětí.

Velmi účinná technika pro ztlumení velkého vnitřního myšlenkového neklidu a emočního napětí. Lze ji použít také v případě, že v důsledku velkého vnitřního chaosu začínáte panikařit a jednat zkratkovitě. Úspěšně bývá často využívána i pro zastavení panického záchvatu.

3) TECHNIKA HLUBOKÉ SVALOVÉ RELAXACE

ÚČINNÁ TECHNIKA SVALOVÉ RELAXACE VEDOUcí K PSYCHICKÉMU UVOLNĚNÍ ³⁾

Následující relaxační technika se zároveň používá jako jedna z nejlepších a nejúčinnějších technik na eliminaci stresu.

- Soustředte se na jednotlivé svalové skupiny a svaly ve svém těle a postupně je nechávejte povolit a ztěžknout. Tím se postupně uvolňuje a odstraňuje napětí, které je ve svalech uloženo.
- S uvolňováním začněte buď od ruky (pravíci od pravé) nebo od konečků prstů na noze. Postupujte nahoru směrem k hlavě a pečlivě uvolněte obličejové svaly včetně očních svalů, abyste uvolnili obličejové napětí.
- Jakmile bude celé vaše tělo těžké a malátné, jste zcela fyzicky uvolnění a dosáhli jste hluboké svalové relaxace.
- Techniku vždy zakončujte postupným návratem do bdělého stavu, např. počítáním od 1 do 10. Nebo pokud chcete, můžete místo toho usnout.



Můj osobní tip: Uvolnění můžete provádět také krátkým zatnutím a následným povolením svalů. Nebo se můžete do jednotlivých částí vašeho těla nadechnout, nechat nádech toto místo pohladit, a s výdechem nechat napětí z těla odejít.

Techniku doporučuji provádět i jako dlouhodobou prevenci stresu, ideálně každý den ve stejnou dobu. Při setrvání ve stavu hluboké svalové relaxace dochází k hluboké tělesné i duševní regeneraci a dočerpávání fyzických a psychických sil.

ZÁVĚREM

Děkuji vám za stažení tohoto PDF a doufám, že vám výše uvedené techniky pomohly zklidnit rozbouřenou mysl a emoce... A navodit pocit, který je v dnešní uspěchané době často už velmi vzácný. Pocit krásy v hlavě, kdy vaše mysl není ovládána změtí vašich těkajících myšlenek, ale kdy je klidná a vy si tak můžete užívat život a přítomný okamžik.

Pokud se vám toto PDF líbilo a techniky v něm uvedené vám pomohly, má z toho velkou radost 😊.

Chcete-li pokračovat ve společné cestě, přidejte se zdarma do uzavřené [Facebookové skupiny Osvobod' svou mysl](#) a získejte nové přátele na podobné vlně. Budu zde sdílet např. pokročilé techniky práce s myslí nebo informace o tom, jak osvobodit svou mysl od limitující přesvědčení, využít vaše podvědomí ve svůj prospěch a stát se tak svobodným tvůrcem svého života, atd. Ve skupině si vzájemně pomáháme, podporujeme se a sdílíme svoje zkušenosti.

Další hodnotný obsah budu předávat také na mém [Facebookovém profilu](#). Zde mě můžete sledovat, nebo mě můžete požádat o přátelství a zůstaneme tak nadále v kontaktu.

Těším se na naši další společnou cestu,



Míša Vymětalová

Váš průvodce na cestě k osvobození vlastní mysli

POUŽITÉ ZDROJE

Na úplný závěr mám za povinnost sdílet s Vámi informace o zdrojích, které byly použity pro tvorbu tohoto PDF.

Znalost výše uvedených technik jsem načerpala během mé účasti na výcviku certifikovaný Kouč osobního rozvoje AKOR® - stupeň I., II. a III. s akreditací MŠMT. Kurz je pořádán Mgr. Markétou Hamrlovou, s jejímž laskavým svolením techniky využívám v praxi a také sdílím a předávám dál. Stejně jako v případě dalších znalostí a informací z oblasti fungování mysli, NLP apod., načerpaných na tomto nebo jiných kurzech, které sdílím v dalších materiálech - články, videa, příspěvky, apod.

Jak jste si všimli, u některých technik také přidávám můj osobní tip, vycházející z mojí vlastní zkušenosti s technikou.

Konkrétní odkazy na původní zdroje použité ve výcviku jsou:

- 1) Více Les Fehmi, PhD, Jim Robbins: Rozpouštění bolesti, Emitos, Brno, 2014
- 2) Technika předaná Markétě Hamrlové učitelkou čínské medicíny Aleny Hasákové
- 3) Více Jiří Zíka: Fenomén hypnóza, XYZ, s.r.o., Praha, 2011