

Lucie Kolaříková
DIPL. - PSYCH.



TAHÁK:

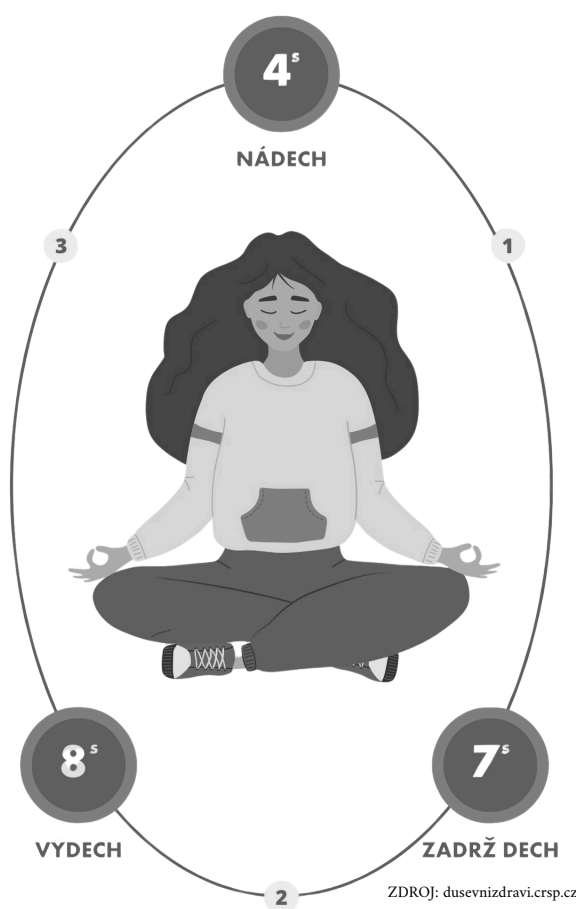
3 techniky ke zklidnění

Sestavila: Dipl.-Psych. Lucie Kolaříková

O samotě: Dechové cvičení 4-7-8

Jak na to:

1. Najděte si klidné místo.
2. Zavřete oči a udělejte nádech nosem na 4 sekundy.
3. Zadržte dech na 7 sekund.
4. Vydechněte ústy na 8 sekund.
5. Opakujte 4–5x.



Proč to funguje:

Zpomalí se srdeční tep.
Okyslíčí se mozek.
Klesne kortizol a tělo přepne do režimu klidu.

Ve společnosti lidí: Fyzické kotvení

Jak na to:

1. Není potřeba odcházet, zůstaňte mezi lidmi.
2. Zaměřte se na jednu část těla – např. nohy na zemi, dlaně na stole.
3. Přitlačte chodidla pevně k podlaze nebo sevřete dlaně jemně do pěstí, Poté povolte.
4. Soustřed'te se na fyzický pocit (teplo, tlak, kontakt).
5. Opakujte podle potřeby.



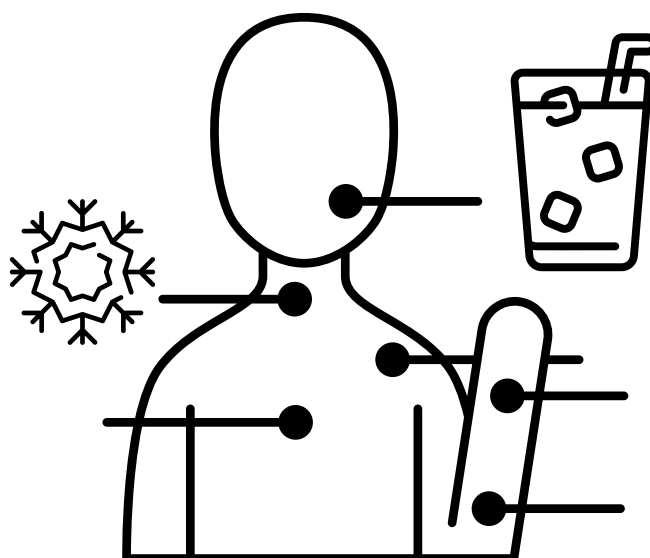
Proč to funguje:

Ukotvíte se fyzicky v přítomném okamžiku.
Odvedete pozornost od emocí
a přetížení.
Je to nenápadná technika, nemusíte
odcházet ze společnosti.

Při silných emocích: „Bodový reset“ pomocí chladu

Jak na to:

1. Najděte studený předmět (láhev, studenou vodu, nebo led).
2. Přiložte ho na pulsní body – zápěstí, krk nebo tváře.
3. Zhluboka se nadechněte a soustřeďte se na chlad.

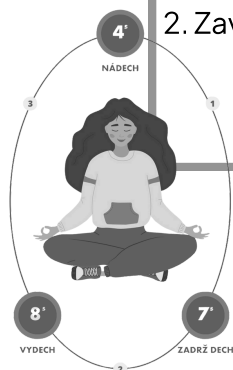


Proč to funguje:

Chlad snižuje aktivitu stresového hormonu kortizolu.
Uklidňuje tělo při fyzické reakci na emoce (např. bušení srdce).
Poskytuje okamžitou úlevu.

TAHÁK: 3 techniky ke zklidnění

O samotě: Dechové cvičení 4-7-8



Jak na to:

1. Najděte si klidné místo.
2. Zavřete oči a udělejte nádech nosem na 4 sekundy.
3. Zadržte dech na 7 sekund.
4. Vydechněte ústy na 8 sekund.
5. Opakujte 4-5x.

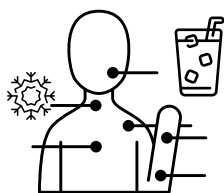
Ve společnosti lidí: Fyzické kotvení

Jak na to:

1. Není potřeba odcházet, zůstaňte mezi lidmi.
2. Zaměřte se na jednu část těla – např. nohy na zemi, dlaně na stole.
3. Přitlačte chodidla pevně k podlaze nebo sevřete dlaně jemně do pěstí, Poté povolte.
4. Soustřed'te se na fyzický pocit (teplo, tlak, kontakt).
5. Opakujte podle potřeby.



Když máš silné emoce: „Bodový reset“ pomocí chlazení



Jak na to:

1. Najděte studený předmět (láhev, studenou vodu, nebo led).
2. Přiložte ho na pulsní body – zápěstí, krk nebo tváře.
3. Zhluboka se nadechněte a soustřed'te se na chlad.