♥ online kurz – VEDOMÉ DÝCHANIE ♥

**P R A C O V N Ý L I S T**

## **3. LEKCIA** – **odbúranie STRESU = vnútorný pocit SLOBODY**

**Zavri oči, pohodlne sa usaď, alebo si ľahni,**

**ideme si spolu vyprázdniť HLAVU**

***TU SÚ TVOJE AKČNÉ ÚLOHY :)***

#### Úloha č. 1

#### Zameraj sa na svoj VÝDYCH... sústreď sa, ako si tým ukľudníš TELO a MYSEL.

#### Sprav teraz 10 maximálnych VÝDYCHOV... ale naozaj maximálnych a zameraj sa na to, ako zo SEBA vyfukuješ všetko zlé...

#### Úloha č. 2

#### ****Zavri oči, sprav opäť 10 nádychov a výdychov,  a zameraj na to, ako každým výdychom púšťaš zo seba napätie a STRES, ktoré ťa zožiera, postupne sa uvoľňuješ a  tvoje TELO i MYSEĽ sú kľudnejšie a zdravšie...****

#### Úloha č. 3

#### ****Zavri oči a skús si naozaj predstaviť celý proces, ako každým hlbokým výdychom púšťaš to napätie a STRES a získavaš vnútorný pocit SLOBODY... Využívaj Liečivú SILU LÁSKY, ktorá vojde do každej jednej bunky tvojho tela a krásne Ťa dobije, presvieti vyčistí a prelieči... A všetku špinu a odpad z HLAVY i TELA maximálnym výdychom vyfúkni preč.****

### ZÁVER:      Získaj vnútorný pocit SLOBODY každý deň   :)

#### ****Aktívne využívaj metódu VEDOMÉHO VÝDYCHU na odbúranie STRESU a uvoľnenie každý deň.****