**P R A C O V N Ý L I S T**

♥ online kurz – VEDOMÉ DÝCHANIE ♥

### 6. LEKCIA – **Rozpúšťanie STRACHU** pomocou vedomého dýchania

**POSTAV sa STRACHU tvárou v tvár raz a navždy!**

V čom spočíva **sila STRACHU? ... že sa ho bojíme.**
**→ UKÁŽ MU, že sa ho nebojíš!**
Prevezmi moc nad STRACHOM a DOVOĽ si rozpustiť tú hrču vo vnútri TEBA. Vizualizuj si, ako sa pomaly uvoľňuje, rozpúšťa a mizne preč...

Prijmi svoju **VÝZVU –** každý deň urobiť **1 VEC,** prekonať nový STRACH**.**

***→ TU SÚ TVOJE AKČNÉ ÚLOHY:*** (Pohodlne sa usaď a vypracuj si dané úlohy)

#### ****Vytvor si**** vedomé AKCIE na uvoľnenie napätia, hneď v tom momente ako ťa strach paralyzuje. Ako sa postavíš tvárou v tvár STRACHU? Napíš si 5 takýchto spôsobov

#### Napíš si minimálne 5 OTÁZOK, ktoré by si položila svojmu STRACHU? A keď to na teba príde, skutočne ich polož a počúvaj (vnímaj) odpovede..

1. Napíš si svoje **činnosti, ako vieš rozpohybovať zabrzdenie** (zlú energiu) (vypíš si ku každému aspoň 3 svoje víťazstvá nad strachom)

- Pohyb - beh, tanec, fitko, záhrada, .........................
- Zvuk – aká hudba... ticho, šum lesa, vody, ..................
- Dych – vedomé dýchanie – napr. hmkanie, výdych a rozpúšťanie .................
- Niečo iné .....................................

**Opíš svoje pocity,** akosi sa cítil, **keď si prekonal svoj STRACH** ☺