

Dýchání

Časová náročnost: 2-3 x 5 minut denně

Shrnutí



Co mám udělat?

- Pravidelně se během dne a před spaním soustřed' 5 minut na hluboké dýchání.



Proč bych to měl/a udělat?

- Plytké dýchání (zrychlené nejen během krizových situací) a zrychlený tep jsou zdrojem stresu, úzkosti a nesoustředění - mozek jej vyhodnocuje jako ohrožení a omezuje se na zásadní aktivity.
- Nedostatečné dýchání a z toho plynoucí okysličení utlumuje činnost mozku. Naopak dostatečné okysličení ti umožní lepší soustředěnost a větší nadhled nad konkrétní situací.

Kdy mám splněno? (kritéria pro vyhodnocení)



- 20 po sobě jdoucích dní jsem si denně vyhradil 2 x 5 minut kdykoliv během dne a večer před usnutím.

Instrukce



- Sedni si rovně nebo lež s pokrčenými koleny a opakuj po dobu 5 min hluboký nádech nosem (v duchu napočítej alespoň do 5) a stejně dlouhý výdech.
- Během dýchání sleduj proud vzduchu přes nos do plic a ven. Během dne dodržuj stejnou délku nádechu a výdechu.
- Nádech prováděj do břicha - nafoukni jej co nejvíc ti dovolí a pak pokračuj do plic.
- Při večerním dýchání můžeš prodloužit výdech (klidně 2x delší než nádech.)
- Proved' kdykoliv během dne, kdy si najdeš 5 minut o samotě. Podruhé proved' večer před usnutím, *tj. těsně předtím, než děláš vizualizaci nebo si opakuješ power věty.*
- Sed' 5 min v klidu se zavřenýma očima a opakuj nádech nosem - výdech pusou (opět napočítej minimálně do 5). Dodržuj stejnou délku nádechu a výdechu.