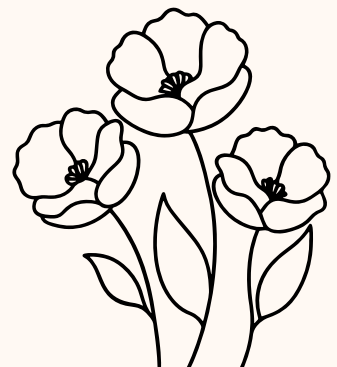


Pracovný list na Zvládnutie úskosti



Úvod: Úzkosť nie je nepriateľ. Je to správa od tela, že potrebuje bezpečie. Tento pracovný list ti pomôže lepšie porozumieť tvojim spúšťačom a naučiť sa techniky, ktoré prinášajú pokoj. Rob to vlastným tempom – dýchanie je tvoj spojenec.

Ciel: Naučiť sa rozpoznať, čo vo mne vyvoláva úzkosť a ako si viem pomôcť, keď ju cítim.



BEZ FILTRA



REFLEXNÉ OTÁZKY:



1. Ako sa u mňa prejavuje úzkosť (telo, myšlienky, správanie)?

2. Kedy naposledy som cítil/a úzkosť – čo ju spustilo?

3. Čo ti v minulosti pomohlo, keď som sa cítil/a zle?

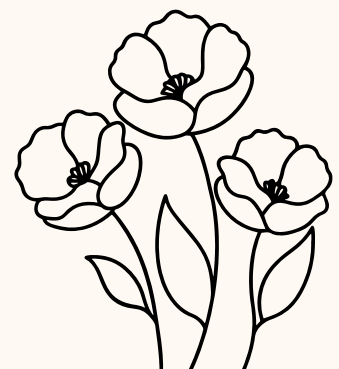


🧘 PRAKTICKÉ CVIČENIE:
DÝCHANIE 4-4-4



- Nadýchni sa na 4 sekundy
- Zadrž dych na 4 sekundy
- Vydýchni na 4 sekundy
- Opakuj aspoň 3x

💡 Tip: počas dýchania si polož ruku na hrudník
– vnímaj, ako sa tvoje telo upokojuje.



BEZ FILTRA



POVZBUDENIE:



„Úzkosť sa nezmení silou, ale pochopením.“

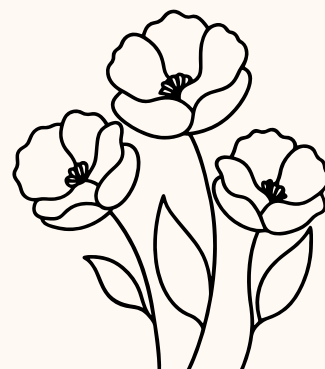
„Nie si svoj strach, si ten, kto ho dokáže upokojiť.“



REFLEXIA PO CVIČENÍ:

Ako sa cítim teraz, po týchto pár minútach pozornosti voči sebe?

Čo si chcem zapamätať pre budúcnosť?



BEZ FILTRA