

Tahák proti úzkosti ☺ ⇒ ☺

sepsáno Daliborem Neuwirtem 3.4.2024
www.DALIBORNEUWIRT.com v.1

Denní & ranní rutina: 1→2→3→4→5→6→7

① Dechová technika - nádech (držím na osm) výdech / Koherentní dech /

☾* úzkost ráno/uprostřed noci? Mě pomáhá jóga Nidra. Tvoje oblíbená dechová technika

② Hned něco sníst, protože cukr je nízký!

Nizkoglykemické jídla jako • hrstka bobulí a mandlí • protein s mlékem

• banán green smoothie atd. → udržovat ve dne hladinu cukru

③ Katarzní expresivní deník → ventiluj vše negativní ze sebe a (můžeš i katarzovat nahlas... ♪♫#) bez cenzury to vše vypiš na papír

④ Piš deník vděčnosti → sepiš vše, za co si rád(a) a vděčný/a. Podstatný je pozitivní fokus

⑤ Zacvič si, ideálně se skupinou lidí. Poct party & propojení ↓ kortizol aktivní fyzické cvičení kortizol spaluje a navíc produkuje endorfiny

také pomáhají na úzkost

• meditace	• qi-gong
• tai-chi	• jóga

⑦ Buď král/ovna

- dělej cokoli, co ráčíš
- nebud' sám, nech se obletovat
- nechceš? nedělej to!
- buď na sebe něžný, ne tvrdý

♥ Buď s lidmi, které si spojuješ s bezpečím a domovem

Žij jak chceš. Pokud si někdo myslí, jak bys měl nebo neměl žít, je to jen jeho problém

♥ SEBELÁSKA ♥

Dělej co tě nejvíce baví a posiluje. Nežlob se na sebe, že kvůli úzkosti je třeba zařídit svůj život jinak. Na invalidu se taky nikdo nežlobí.

♥ Nechod' nikde sám až do té doby než to nebudeš chtít.

Dělej cokoli pro vyřešení úzkosti.