

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 tě těší
- nebud' sám, nech se obletovat
- nechceš? nedělej to!
- buď na sebe něžný, ne tvrdý

⑥ Po cvičení vypij 2 sklenice vody
játra pak tepe zpracují hormony
+ dodržuj pitný režim

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

♥ 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.

x → ✓ Tahák proti úzkosti ☹ → ☺

v.1 k 3.4.2024

8) Než půjdeš spát, vytvoř si **good vibe** a opečuj prostor

- Koukneš se na vtipné videa / s někým se potulíš / whatever (pro sebe)
- Deník vděčnosti a povinně popsat celou stránku
- Postav vše tak, aby tvůj další den začal úspěšně

9) Někoho poprosím, aby mě pohladil / poškrákal, když ležím na zádech. ♥ **poct bezpečí**
↓ **kortizol**

DO
Udělej cokoliv, co tě
dá do dobrý nálady,
aby tvůj fokus nemí-
řil na obavu.

10) Dieta stabilizující cukr. Raději jst méně a častěji.

vhodná ✓ jídla
proti
úzkosti

mořské řasy, nori, kimchi
celozrnná ryže, faro, quinoa
borůvky, maca
tmavá čokoláda
vit. B12, B6 a omega 3
ořechy a dýň. semínka
edamame & čaje jako
hřmánek, oolong, ovesná sláma

nehodná ✗
* zaměř se na to, co tě posiluje
a podpoř v tom, že je to ve tvých rukou.

smažené, alkohol

↑↑ glykemický index sacharidy
cukr, kofein, káva

11) Poct blízkosti

Lidé jsou sociální tvor.
Potřebuješ blízkost.

Isolace zvýší tvou úzkost.

autorem je
www.
DALIBOR
NEUWIRT
.com

12) Udělej vše proto, aby jsi spal(a) alespoň 8 hodin



POSÍLENÍ & NABYTÍ VLASTNÍ MOCI je **OPAK ÚZKOSTI**

Úzkost reflektuje stav nízkovibračních myšlenek strachu.

Dotazováním těchto myšlenek pro svou úzkost uděláš nejvíc. Ptej se
jich. (Např. Byron Katie THE WORK) anebo terapie založená na přijímání.

Úzkost >> „netvořím vlastní realitu.“ Chybí naplnění základní potřeby
jistoty, potěšení a vyhnouti se bolesti. Oddal svou pozornost od toho,
kde se cítíš jako oběť. Nebo že neovládaš svůj život. *

STRANA
2