

## Naučte sa relaxovať

Na chvíľu sa oprostíť od denných povinností prináša úľavu pre telo aj myseľ. **Vyskúšajte relaxáciu v pohodlí vašej domácnosti.** Nezabúdajte pritom, že nie je dôležité zvládnuť ju hneď stopercentne. Každý pokus sa počíta, chce to cvik.

### Ružová bublina

1. Ľahnite si na chrbát, nohy mierne od seba, ruky vyrovnané, dlane nahor.
2. Uvedomte si príjemnú polohu, ležte pokojne, nehybne, oči zatvorte.
3. Uvedomte si, že dýchate, nezasahujte, neovládajte dych, len ho pozorujte. Vnímajte uvoľňovanie celého tela.
4. Vedome, postupne uvoľňujte celé telo: prsty na nohách, chodidlá, päty, členky, lýtka, kolená, stehná, bedrové kĺby, brušné svaly, sedacie svaly, svaly hrudníka, chrbát, ramená, nadlaktia, lakte, predlaktia, zápästia, dlane, chrbát rúk, prsty, šiju, krk, čelo, pokožku hlavy, oči, nos, líca, uši, pery, zuby, d'asná, jazyk, bradu, sánku.
5. Každú časť tela precíťte a s výdychom uvoľnite.
6. Precitujte ako sa ponárate stále hlbšie do stavu relaxácie, príjemného uvoľnenia.
7. Predstavte si niečo, čo by ste chceli dokázať, zvládnuť. Predstavte si, že už k tomu došlo. Predstavte si to čo najzreteľnejšie.
8. Teraz svoju predstavu uzavrite do ružovej bubliny, vložte do nej svoj cieľ. Ružová je vibrácia srdca. Všetko, čo obklopuje ružová farba, je pre vás pozitívne, je prínosom.
9. Pustite bublinu a predstavujte si, ako pláva vesmírom a vo vnútri obsahuje vašu predstavu. Bublina je voľná, pláva vesmírom, priťahuje a hromadí pozitívnu energiu potrebnú na splnenie predstavy vo svojom vnútri.
10. Relaxáciu pomaly ukončíte. Zhlboka sa niekoľkokrát nadýchnite, rozhybte prsty na nohách a na rukách, natiahnite svaly celého tela, pretrite si dlane, priložte ich na oči, oči otvorte, usmejte sa a pomasírujte si tvár.

