OSOBNÝ ROZVOJ · CVIČENIE

5 minút na upokojenie

Jednoduché kreatívne cvičenie inšpirované arteterapiou. Netreba vedieť kresliť – nejde o pekný obrázok, ale o to, aby napätie dostalo tvar a mohlo odísť. Stačí papier a pero alebo pastelky.

1
Zastavte sa

1 minúta. Sadnite si, položte nohy na zem a urobte tri pomalé nádychy a výdychy.

2
Nakreslite napätie

1 minúta. Do prvého rámčeka nakreslite, ako sa práve cítite – čiarami, tvarmi, tlakom ceruzky.

3
Premeňte ho

2 minúty. Do druhého rámčeka kreslite pomalšie a plynulejšie. Zaobľte hrany, pridajte farbu, ktorá vás upokojuje.

4
Pomenujte

1 minúta. Pod každý rámček napíšte jedno slovo – ako ste sa cítili predtým a ako teraz.

PREDTÝM

Jedno slovo:

TERAZ

Jedno slovo:

Kedy cvičenie použiť

- pred náročným rozhovorom alebo prezentáciou,
- po napätej porade,
- keď sa neviete sústrediť,
- na konci dňa, aby ste nechali prácu v práci.

Dobré vedieť

Cvičenie pomáha zvládnuť bežný stres. Ak stres trvá dlho alebo vám prerastá cez hlavu, obráťte sa na lekára alebo psychológa.

Zvládanie stresu a mentálnu odolnosť trénujeme na kurzoch v oblasti **odolnosť**. vzdelavame.sk →