

2. DEŇ

Vytvorte si zámer

SPÍŠTE SI ZOZNAM ZÁMEROV, S KTORÝMI CHCETE K TEJTO KNIHE PRISTUPOVAŤ. Čo si prajete na tejto každodennej ceste získať? Skúste pomenovať zámary pre svoju myseľ, napríklad *upokojiť úzkostné myšlienky* alebo *zjemniť vnútornú kritiku*. Rovnako tak si stanovte zámary pre svoje telo, napríklad *uvoľniť plecia* alebo *nájsť v tele ticho a pokoj*.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. DEŇ

Čo ovplyvňuje váš pohyb?

VYTVORTE SI ZOZNAM TOHO, ČO VÁS V POHYBE OBMEDZUJE. MÔŽE TO byť nedostatok priestoru či času, únava, zranenia, fyzické alebo mentálne odlišnosti, životné okolnosti.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. DEŇ

Mýty o pohybe

ZAMYSLITE SA NAD MÝTMI ALEBO PRESVEDČENIAMI, KTORÉ STE SI o pohybe osvojili. Napríklad: „Každý pohyb znamená cvičenie,“ alebo „Bez práce nie sú koláče.“

Odkiaľ pochádzajú tieto názory?

Kto z mojej rodiny tiež prijal tieto mýty za pravdu?

Čo vnímam, keď začnem spochybňovať tieto mýty a ich pravdivosť?

11. DEŇ

Nechajte sebou pohnúť

VÁŠ POHYB OVPLYVŇUJE PROSTREDIE, V KTOROM SA NACHÁDZATE. Dovoľte si ho vnímať a nechajte, nech vami pohne.

Možno sa mierne uhnete, keď niekto prejde okolo. Možno vás zaujme nečakaný zvuk alebo sa necháte kolísať vánkom.

Nech už je to čokoľvek, čo je vám v tejto chvíli blízke, nájdite si spôsob, ako sa nechať fyzicky pohnúť tým, čo vás obklopuje.

12. DEŇ

Zmena začína v pohybe

ZMENA NEMUSÍ PRÍŠŤ NARAZ, MÔŽE TO BYŤ LEN MALÝ POSUN. KEĎ SA snažíte zmeniť svoj vzťah k telu, otvorte sa drobným zmenám v pohybe. Upravte držanie tela a všimnite si, ako sa s telom mení aj vaša myseľ. Každý pohyb je príležitosťou vidieť veci inak, cítiť ich inak. Každý malý posun v tele môže priniesť nový uhol pohľadu aj do mysle.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....