



Inspirace pro rodiče:

Skutečný výtečný recept proti trémě a strachu. Objevila jsem ho kdysi, když jsem se bála před jedním veřejným vystoupením. Stála jsem venku a jemně sněžilo. Ani nevím, jak mě to napadlo, udělala jsem přesně to samé, co udělal Valentýn. Za chvíličku jsem si s velkým překvapením uvědomila, že strach je pryč. A divné bylo, že už se nevrátil. Příště jsem si sněžení představovala a fungovalo to stejně. Tenkrát jsem nevěděla, proč to tak je. Dozvěděla jsem to až za nějakou dobu.

Když se začneme soustředit na vnímání přes našich pět smyslů, vypne se nám na chvíli nekonečný myšlenkový šum v hlavě. Mozek přejde na jiné kanály. Namísto strachu z budoucnosti (nebo minulosti) jsme na okamžik jenom tady a teď. Když nepřemýšlíme, zmizí pocit stresu. Můžete si to vyzkoušet.

Kdykoli se necítíte v pořádku, kdykoli nemůžete něco rozlousknout nebo kdykoli si vzpomenete, zaměřte se na smyslové vnímání. Aspoň na deset vteřin. Co slyším? Co vidím? Jak se cítí jednotlivé části mého těla? Jakou chuť má toto jídlo? Čeho se dotýkají moje ruce? Jaké vůně cítím? Jak dýchám? Nebo si zavřete oči a představujte si, že vám sněží na obličej.



Brzy se uklidníte, uvolníte, zpomalíte, napadne vás řešení nebo uvidíte nový úhel pohledu.

Je to jednoduché a děti tuhle hru milují. Naučte je to a dostanou od vás úžasný dárek.

