

Imaginace Důvěry

Představ si, že jsi ve společnosti lidí, kterým můžeš plně důvěřovat a oni tobě.

Možná tě i za něco obdivují.

Popiš,

jak taková společnost a atmosféra vypadá?

Jak se ti lidé chovají, co říkají a dělají?

A jak se v té představě cítíš ty?

Spánková hygiena

Víš, na jakých zásadách stojí spánková hygiena a proč je důležité mít tato pravidla osvojena?

Vyjmenuj alespoň 7 tipů.

Pokud nevíš,

nebo si potřebuješ odpověď potvrdit, najdi v "Tabulce písmen" písmeno **Í**.

Moje třída

Pojmenuj nebo nakresli:

Co se ti líbí

na tvé školní třídě / práci?

Cvičení vděčnosti

Napiš, nakresli nebo řekni

tři věci,

za které jsi dnes vděčný.

Samozřejmě můžeš uvést i vícero věcí, situací, lidí.

Neomezuj se číslovkou 3!





Můj kamarád

Popiš,

co na svém kamarádovi obdivuješ.

(Můžeš, ale nemusíš, uvádět, kdo to konkrétně je.)

Sebe-ocenění

Napiš, nakresli nebo řekni,
tři věci, které jsi dnes udělal dobře.

(I maličkost se počítá!)

**„Když něco opravdu chceš,
celý vesmír se spojí,
abys to mohl uskutečnit.“**

P. Coelho.

Napiš, nakresli nebo řekni,
co bys na světě změnil, kdybys mohl.

(měj fantazii bez limitů)

Můj ideální den

Představ si na chvíli
(ideálně se zavřenýma očima)

svůj ideální den.

Popiš jej nebo nakresli.
(Kde bys byl, co bys ne/dělal, s kým).



Čas na odpočinek

(Přizvi do úkolu i spoluhráče 😊)

Pojď provést

rychlý mikro-odpočinkový tip,

při kterém si zavřeš oči,

opřeš si hlavu o stůl nebo si položíš prsty na spánky

a 2x za sebou se o trochu víc

nadechneš a potom vydechneš.

Při tom promýšlej otázky, které pak prober případně s ostatními spoluhráči.

Otázky k zodpovězení, sdílení

- Jak odpočíváš? Případně kde?
- Jaké máš tipy a triky (*strategie*) pro zregenerování (*obnovení sil a energie*)?

Technika Všemi vjemy,

kterou využívají jak mniši, tak třeba profesionální vojáci.

Cvičení pracuje s 5 smysly a uměním všímavosti; přítomného okamžiku.

Rozhlédni se kolem sebe a vyhledej očima věci dle instrukcí níže:

5 věcí, které vidíš,

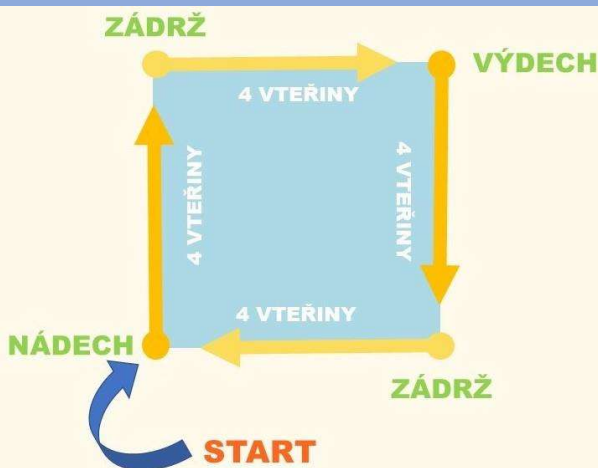
4 věci, které slyšíš,

3 věci, kterých se můžeš dotknout nebo se jich dotýkáš aktuálně svým tělem,

2 věci, které bys mohl ochutnat

1 věc, kterou cítíš nosem

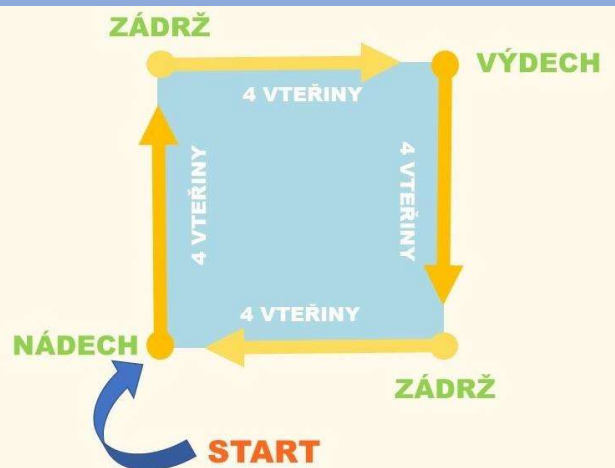
Věci nemusíš brát do ruky, jen je nahlas pojmenuj. Např.: tabule, zvonek, ...



zkus
Box breathing

nebo
afirmace

nebo
je ti karta k dispozici
pro jakoukoliv otázku či úkol,
dle zásad a záměrů této hry



zkus
Box breathing

nebo
afirmace

nebo
je ti karta k dispozici
pro jakoukoliv otázku či úkol,
dle zásad a záměrů této hry



Tok asociací

(spojitost mezi jednotlivými myšlenkami, slovy)

Pro jednoho hráče

- zacpi si rukama uši a
- k tomu si na jeden hluboký nádech/výdech zavři oči,
- potom s dalším nádechem se zamysli a řekni/napiš si na papír první 4 slova, co ti vytanou na mysl (můžeš v tom zamýšlení zažít chvíli ticha, než naskočí 1. slovo, to je běžné.) Zkus na základě těch 4 slov utvořit větu; věty, kratoučkový příběh. (Téma je na tobě. Ať má věta/příběh pohodové vyústění 😊)

Pokud máš spoluhráče

Můžeš postupovat dle instrukcí pro 1 hráče nebo si zahrát následující postup:

- Řekni 1 podstatné jméno, které tě první napadne,
- 2. hráč na tebe naváže svým slovem, které se mu vybaví při tvém 1. slově,
- další pokračují svým slovem na předešlé slovo atd.
- Takto uděláte 2-3 kola a můžete pokračovat ve hře anebo se zkuste pozpátku rozmotat až k úvodnímu 1. slovu.

(Příklad: slunce-moře-prázdniny-volno-relax-...)

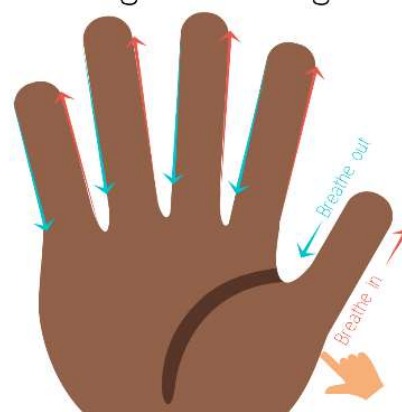
Dechové cvičení 5 finger breathing

Přizvi do cviku své spoluhráče a pojd' vyzkoušet meditační praxi pro začátečníky a akutní pomoc proti panice a úzkosti.

- Nastav dlaň s rozevřenými prsty.
- Ukazováčkem 2. ruky putuješ po hraně palce směrem nahoru k nehtu (zároveň se nadechuješ),
- směrem dolů vydechuj
- a tak dále prst za prstem, až skončíš u malíčku s výdechem

Zdroj obr.: thecolmcorner.com

5 Finger Breathing



“Nemůžeš zastavit vlny,

ale můžeš se na nich naučit surfovat.”

Jak chápeš poselství tohoto citátu od slavného surfaře J.Kabat-Zinna?

Promluv si o tom se svými spolu-hráči dobro-druhy na cestě anebo se inspiruj vyjádřením níže, se kterým se ztotožňujeme. Každý úhel pohledu se počítá.

Inspiruj se níže...



Stejně je to s našimi myšlenkami a pocity. Nejde se jich zbavit, ale je možné je přijmout a smysluplně a zdravě zpracovat - k tomu nás vedou cvičení mindfulness. Zdroj: K.Kjedzoková, mindfullife.cz

Obecně mylnou představou je, že se snažíme utišit svoje myšlenky. Jenže to je nemožné. Myšlenky a emoce stále přicházejí a pokud se jim bráníme, vytváříme ještě více vnitřního napětí a neklidu. Podstatou tedy není tyto myšlenky zabrzdit, ale nenechat se jimi strhnout. Naopak, naučit se zůstat nezaujatými pozorovateli. A k tomu nám mohou sloužit třeba dechová a relaxační cvičení. Zdroj: P.Morávková, joga-online.cz

Můj příspěvek světu

Co když každý člověk na Zemi tu má svůj osobní úkol, poslání, osobitý význam...?

Jsi součástí celku Světa a máš dar tu být a rozhodovat se na své osobité cestě života.

Už tím, že jsi, přispíváš lidskému společenství.

Napiš, nakresli nebo řekni,
**jak; čím bys mohl nebo chtěl přispět světu
a lidem v něm**
(teď nebo v budoucnosti).

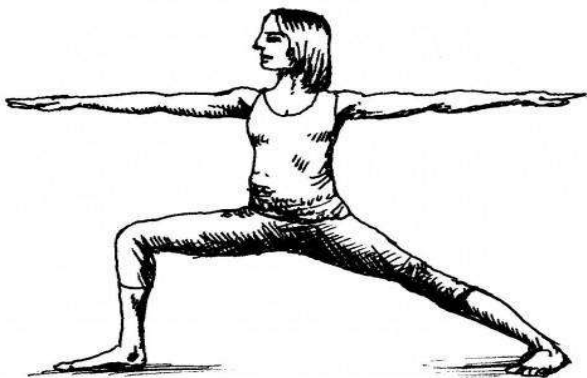


Bojovník

Zkus tip z prostředí jógy na stabilitu těla i duše.

(Přizvi do cvičení i spoluhráče.)

Cvik podporuje koncentraci, vnitřní sílu, sebedůvěru a zdravé sebevědomí. Učí zaměřit se na cíl a ten následovat, hrdinně, odvážně a neohroženě. Ovšem jen v případě pravidelného cvičení!



Zdroj obr.: yoga4yogi.cz

Strom

Zkus tip z prostředí jógy na stabilitu těla i duše.

(Přizvi do cvičení i spoluhráče.)

Výdrž v pozici by měla být na 3 nádechy / výdechy.

Pokud se cvičí pravidelně, pomáhá ke zklidnění mysli, spojit se se svou vnitřní silou a duševní rovnováhou.

DOPORUČENÍ:

Vnímej své tělo a respektuj jeho možnosti. Pokud se cítíš při cviku nestabilně, můžeš se opřít o stěnu, hranu stolu. Ruce můžeš složit před srdce jako při modlitbě.

Zdroj obr.:
yoga4yogi.cz



Nálada

Napiš, nakresli nebo řekni:

Kdo a jak ovlivňuje tvoji náladu?

(do pozitivna/negativna)

Tip z přírodní (aroma)terapie

Věděl bys, které bylinky, éterické oleje, mohou přispět k harmonizaci mysli a těla a přispívat k duševní rovnováze?

Inspirace

Která vůně
by byla pro tebe favoritem?
Levandle, meduňka mírní nervozitu, zklidní na spaní
Litsea cubeba nabízí energii a neutralizuje nepříjemné pachy
Bergamot klidní mysl, pomáhá při respiračních obtížích a akné
Ylang ylang klidní úzkost, protizánětlivé účinky, snižuje krevní tlak
Pomeranč, mandarinka uvolní napětí, dodá energii, podporí trávení
UPZORNĚNÍ: Ačkoli jde o účinnou a neškodnou metodu, je dobré znát účinky a aplikaci jednotlivých silic podrobně, aby ses vyhnul případným kontraindikacím (např. alergické reakci).



Dech – Tipovačka

Která dechová technika uklidní?

- Když budu cíleně zrychleně a mělce dýchat několikrát za sebou
- Když se vědomě zhluboka nadechnu (nosem) a vydechnu (ústly)
- Když přestanu dýchat

Dokážeš vyjmenovat alespoň 3 dechová cvičení pro uklidnění těla i mysli?

Shodli jsme se?

Naše tipy dechových cvičení proti stresu

- Věeli výdech,
- Box breathing,
- Čelo/týl,
- 5 prstů,
- Ziváni

Popisy jednotlivých technik jsou k dohledání v kartách a v tabulce s písmeny

Správná odpověď je za nás...

Nomen omen

Víš, co to znamená?

Doslovně: **jméno znamená**. Řčení, které se používá v případě, kdy jméno osoby vyjadřuje charakteristickou vlastnost svého nositele.

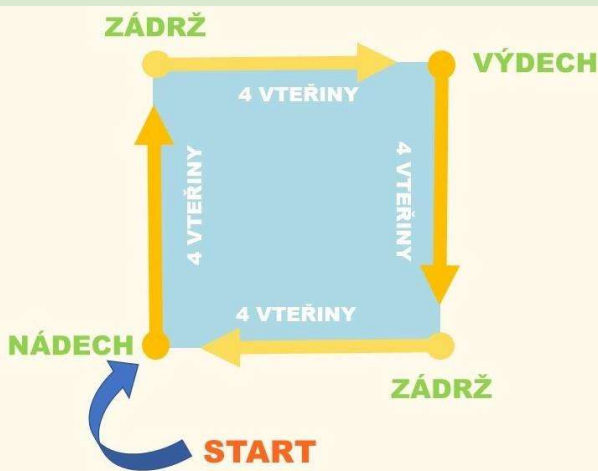
Výraz pochází od Tita Maccia Plauta.

Zahraj si hru, kdy si ke svému jménu přidáš přízvisko-přídavné jméno, které tě vystihuje (jaký jsi).

Ale! Jméno přídavné musí začínat na stejné písmenko jako tvé jméno.

Příklad: Alena => Aktivní Alena (musí o Aleně platit, že je aktivní) Barnabáš => Boží nebo Bláznivý Barnabáš...

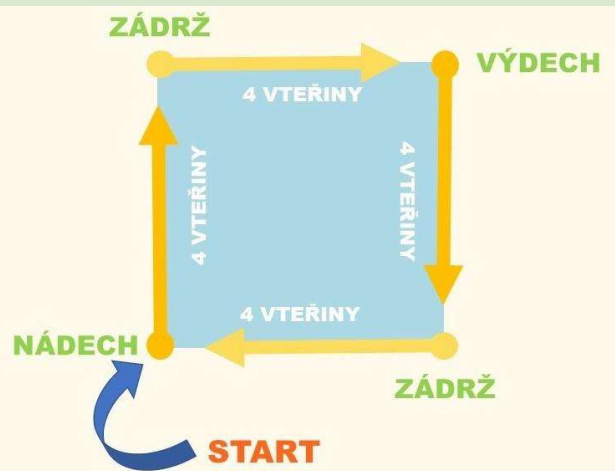
Pokud si lámeš hlavu nad svým přízviskem - porad' se s druhými.



zkus
Box breathing

nebo
afirmace

nebo
je ti karta k dispozici
pro jakoukoliv otázku či úkol,
dle zásad a záměrů této hry



zkus
Box breathing

nebo
afirmace

nebo
je ti karta k dispozici
pro jakoukoliv otázku či úkol,
dle zásad a záměrů této hry



Já, superhrdina

Popust' uzdu své fantazii.

Řekni, napiš nebo nakresli:

Kdybys byl superhrdinou...

- Jaké by byly tvé silné stránky, schopnosti a dovednosti?
- Kde by byla tvá slabina?
- Jaké hodnoty bys vyznával, co bys dělal, kde bys žil?

Můj nejoblíbenější výlet

Řekni, napiš nebo nakresli
jaký výlet to byl, cos tam zažil,
nebo o jakém výletě sníš.

Čelo/týl

*Přizvi do cviku své spoluhráče a
pojď vyzkoušet dechové cvičení*

*Pro zklidnění myšlenek a
obnovení kontroly nad stresem*

- Posad' / postav se vzpřímeně, zavři oči,
- polož si jednu ruku na čelo a
- druhou zezadu na hlavu,
- můžeš mírně stlačit dlaně proti hlavě,
- 3x zhluboka nádech/výdech a
- můžeš pokračovat ve hře.

Můj oblíbený film nebo kniha

Zamysli se,
popiš film nebo knihu, o čem je.
Řekni, proč
je tvůj oblíbený,
tvá oblíbená.



Džin a tři přání...

Řekni, napiš nebo nakresli,
co by ti Džin splnil,
kdybys měl tři přání?

Měli byste být

**jedineční,
odlišní a zářit na vaší vlastní cestě.**

Souhlasíš s výrokiem zpěvačky Lady Gaga?

Je dobré odlišovat se od ostatních?

Proč ano / ne?

Jak to máš ty?

Výhra

Zasni se a odpověz na otázku:

Vyhrál jsi 3 miliony korun.

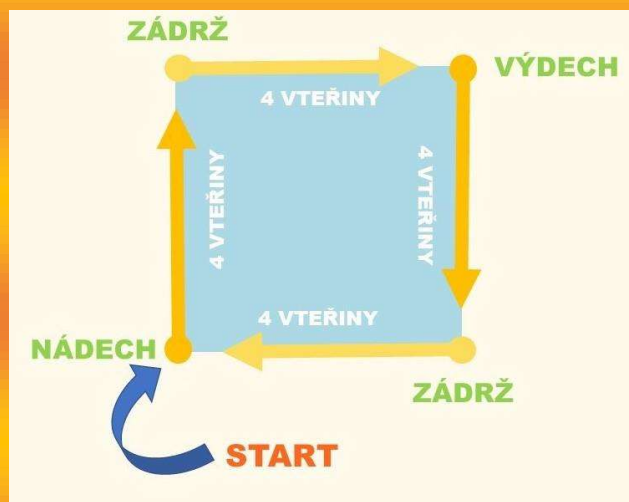
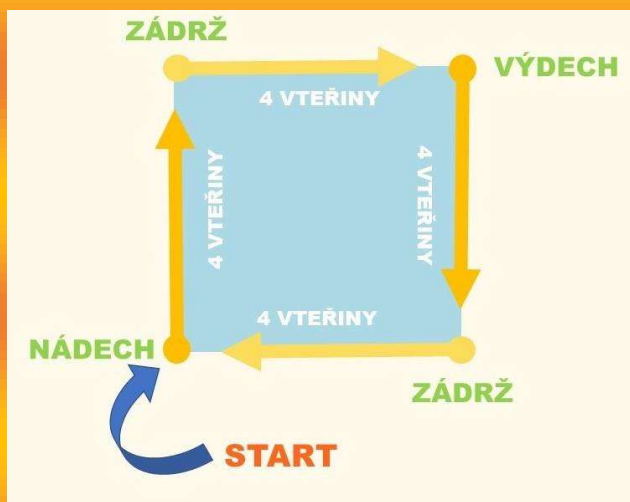
Co s nimi uděláš?

Free jízdenka kamkoli

Zasni se a odpověz:

Kdybys dostal zdarma jízdenku na víkend a mohl by sis vybrat dopravní prostředek i destinaci, čím bys jel, kam by to bylo a proč, případně s kým...?





zkus
Box breathing

nebo
afirmace

nebo
je ti karta k dispozici
pro jakoukoliv otázku či úkol,
dle zásad a záměrů této hry

zkus
Box breathing

nebo
afirmace

nebo
je ti karta k dispozici
pro jakoukoliv otázku či úkol,
dle zásad a záměrů této hry

5 + 5 - životní styl

Vyjmenuj alespoň 5 věcí, které nepatří
do zdravého životního stylu
a 5 věcí, které ano.

Shodli jsme se?

- Náše odpovědi!**
- ☹️ Nedostatek relaxace, spánku, vody, vitamínů a minerálů, pohybu,
 - ☹️ Mnoho rychlých cukrů, tuků, soli a polotovarů, sezení
 - ☹️ Drog (např. alkohol a tabák)
 - Opak nedostatků viz výše +**
 - ☹️ omezení či vynechání předějších bodů
 - ☹️ stresový management: hledání cest, jak před-
cházet a snižovat stres (např. pomocí dechu,
mindfulness, atd.)
 - ☹️ Pravidelná péče o fyzickou i psychickou stránku
těla
- Pamatuj, že zdravý životní styl je celkový přístup k životu, který ovlivňuje zdraví a pohodu těla i mysli.

Učitel

Vyber nějakého učitele, trenéra, lektora
zájmového kroužku ze své minulosti; sou-
časnosti, který tě pozitivně ovlivnil...

Vyjmenuj, za co si ho vážíš.

