

Mini průvodce



Rituály sebelásky



5 jednoduchých kroků k tomu, aby ses cítila klidná, milovaná a v rovnováze.

Tento průvodce ti pomůže objevit jednoduché kroky, jak si každý den
dopřát více pohody, radosti a spojení se sebou.



*Sebeláska není luxus, je to základ
pro naplněný život a pohodu.*



Pojďme začít!

Nezapomeň, že klíčem ke změně je ochota jít do akce. Nezůstaň tedy jen u
čtení, ale skutečně si všemi rituály projdi.

1. Ranní rituál: Začni den s lehkostí a záměrem

Ráno je ten nejdůležitější čas dne – nastavuje tón pro to, jak se budeš cítit a jak budeš reagovat na to, co tě čeká. Krátký rituál, který zahrnuje protažení, dechové cvičení a vizualizaci, ti pomůže začít den s klidem a jasností.

Proč věnovat ráno 5 minut rituálu?

1. Protažení tě probudí jemně a přirozeně:

Ranní pohyb rozhýbe tvé tělo po spánku, uvolní napětí a dodá ti energii. I pár jednoduchých cviků, jako je protahování rukou, zad a nohou, zlepší krevní oběh a naladí tě na nový den.

2. Dechové cvičení přináší klid a soustředění:

Vědomé dýchání zpomalí tvou mysl a zklidní nervový systém. Zkus si dát ruce na břicho, zavřít oči a pomalu se nadechovat nosem na 4 doby, podržet dech na 4 doby a pomalu vydechnout na 6 dob. Opakuj několikrát a vnímej, jak se tvé tělo uvolňuje.

3. Vizualizace dokonalého dne ti dá jasný směr:

Představ si, jak by vypadal tvůj ideální den. Co bys chtěla zažít, s kým bys chtěla být, co by ti přineslo radost? Vizualizace tě naladí na pozitivní emoce a pomůže ti zaměřit se na to, co je pro tebe opravdu důležité.

Jak tento rituál vypadá v praxi?

1. Najdi si klidné místo:

Ještě předtím, než vezmeš do ruky telefon nebo začneš s každodenními povinnostmi, sedni si na postel, na podložku nebo na zem.

2. Protáhni se:

Zvedni ruce nad hlavu, zakruž rameny, jemně se předkloň a procvič páteř. Můžeš také přitáhnout kolena k hrudníku nebo zkusit jednoduchou jógu.

3. Dechové cvičení:

Zhluboka dýchej a představ si, jak s každým nádechem přijímáš energii a klid, a s každým výdechem uvolňuješ napětí a stres.

4. Vizualizace:

Zavři oči a polož si otázku: „Jaký den bych si přála zažít?“ Představ si své úkoly, ale také chvíle radosti a pohody. Co chceš, aby ti den přinesl? Jak se chceš cítit? Vnímej tu představu, jako by už byla skutečností.

Afirmace:



„Dnes si dovolím být svá a věnovat si čas. Začnu svůj den v klidu a s radostí.“

Ranní rituál nemusí být dlouhý ani složitý. I 5 minut vědomé péče o sebe tě může naladit na pozitivní vlnu, se kterou zvládneš celý den s lehkostí. Po probuzení si dej 5 minut na jemné protažení nebo dechové cvičení.

Zavři oči a představ si, jak by vypadal tvůj dokonalý den.

2. Rituál vděčnosti: Uvědom si své dary

Založ si deník vděčnosti. Každý večer si zapiš 3 věci, za které jsi vděčná. Vděčnost je klíčem k hojnosti a také úplně jinému prožívání tvého života. Začleň vděčnost do své každodennosti a uvidíš, že se začnou dít zázraky.

Pravidelné psaní vděčností je jednoduchý, ale mocný nástroj, který dokáže přinést velké změny do života. Vděčnost nás učí zaměřovat pozornost na to, co je v našich životech dobré, místo toho, abychom se neustále soustředili na to, co nám chybí nebo co nás trápí.

Benefity psaní vděčností:

1. Posílení pozitivního myšlení:

Když se každý den zaměříš na věci, za které jsi vděčná, začneš přirozeně vidět více dobrého i v běžných situacích. To postupně změní tvůj pohled na život.

2. Zlepšení psychického zdraví:

Studie ukazují, že praxe vděčnosti snižuje úzkost a stres, podporuje optimismus a zvyšuje celkovou spokojenost se životem.

3. Prohloubení vztahů:

Když si uvědomíš, co pro tebe ostatní lidé dělají, přirozeně si jich více vážíš. Můžeš jim vděčnost i vyjádřit, což posílí vaše spojení.

4. Zvýšení odolnosti:

V těžkých časech ti praxe vděčnosti pomůže najít sílu a připomene, že navzdory výzvám máš v životě stále něco, co stojí za to.

5. Podpora fyzického zdraví:

Lidé, kteří si pravidelně zapisují své vděčnosti, mají lepší spánek, méně stresu a více energie. Tvé tělo totiž reaguje na tvůj vnitřní stav.

Jak začít?

- Každý večer si sedni a napiš si 3 věci, za které jsi dnes vděčná. Nemusí to být nic velkého – stačí, že ti někdo podržel dveře, že jsi vypila šálek dobré kávy, nebo že jsi měla čas se na chvíli zastavit.

Zapisuj si to do speciálního deníku, který se stane tvým osobním pokladem plným radosti a vděčnosti.

Afirmace:



*„Děkuji za všechny drobné radosti,
které mi život přináší.“*

3. *Péče o tělo:* *Dopřej si vědomou relaxaci*

Jednou týdně si připrav wellness večer .
Dopřej si vědomé hýčkání a čas, na který se budeš celý týden těšit.

1. Vytvoř si příjemnou atmosféru:

Zhasni ostré světlo a zapal svíčky. Můžeš použít aromaterapeutické svíčky nebo esenciální oleje do difuzéru (např. levandule na relaxaci, citrusy na povzbuzení).

Pusť si klidnou hudbu nebo zvuky přírody, které tě zklidní a pomohou naladit se na pohodu.

2. Připrav si luxusní koupel:

Napust' si vanu a přidej něco, co ti zpříjemní zážitek:

- Epsomskou sůl pro uvolnění svalů.
- Pár kapek esenciálního oleje (např. růže, ylang-ylang nebo bergamot).
- Sušené květy (např. růže nebo levandule) pro pocit výjimečnosti.

Nemáš vanu? Udělej si voňavou lázeň na nohy s trochou soli a oleje.

3. Dopřej si peeling a masku:

Použij peeling na celé tělo – můžeš si ho připravit sama (cukr nebo káva s kokosovým olejem).

Aplikuj výživnou masku na obličej nebo vlasy. Klidně zkus přírodní varianty, jako je avokádo, med nebo jogurt.

4. Zabal se do hebkého županu:

Po koupeli si oblékni měkký župan nebo oblíbené pyžamo. Zabal se do deky a vychutnej si pocit uvolnění. Připrav si teplé ponožky, pokud máš ráda pocit úplného komfortu.

5. Zkonči večer rituálem relaxace:

Uvař si šálek bylinkového čaje (např. meduňka, heřmánek nebo máta).
Vezmi si oblíbenou knihu, napiš si pár vět do deníku nebo jen zavři oči a
užívej si přítomný okamžik.

Před spaním zkus krátkou meditaci, která tě připraví na klidný spánek.

Afirmace:



*„Moje tělo je chrám, zaslouží si
péči.“*

4. Digitální detox: Vypni, aby ses naladila na sebe

Na 1 hodinu denně vypni telefon a místo toho si užij čtení, psaní nebo klidné chvíle.

Zkus si naplánovat hodinu bez technologií každý den. Můžeš začít večer před spaním nebo ráno po probuzení. Postupně můžeš prodlužovat čas, kdy si dovolíš být offline. Uvidíš, že i malé změny přinesou velký rozdíl.

Co ti digitální detox přinese?

1. Zklidnění mysli:

Neustálé upozornění, zprávy a sociální sítě mohou být vyčerpávající. Když je vypneš, získáš prostor na odpočinek a vnímání přítomného okamžiku.

2. Lepší spánek:

Modré světlo z obrazovek narušuje tvorbu melatoninu, hormonu, který reguluje spánek. Digitální detox před spaním ti pomůže usnout rychleji a spát kvalitněji.

3. Prohloubení vztahů:

Když odložíš telefon, získáš více času na skutečné interakce s rodinou, přáteli nebo i sama se sebou.

4. Více energie a soustředění:

Neustálé přeskakování mezi aplikacemi a obrazovkami unavuje mozek. Detox ti pomůže lépe se soustředit na to, co je opravdu důležité.

5. Čas na věci, které miluješ:

Bez telefonu v ruce máš více času na čtení, tvoření, sport nebo jiné aktivity, které tě naplňují.

Afirmace:



„V tichu objevuji svůj vnitřní hlas.“

5. *Záměr na nový měsíc: Síla nových začátků*

Na začátku měsíce si vyhrad' čas na napsání 3–5 záměrů, co bys chtěla zažít nebo dosáhnout. Připravila jsem pro tebe jednoduchý formulář (ve Wordu), který si přizpůsobíš svým potřebám. Klidně si jej uprav, vytiskni a používej pravidelně každý měsíc.

Afirmace:



*„Každý nový den je příležitostí k
růstu.“*

Závěr:

Děkuji, že jsi si prošla tímto průvodcem! Pamatuj, sebeláska je cesta a každý malý krok se počítá. Pokud chceš objevovat další rituály a být součástí podpůrné komunity žen, přidej se k nám do Hýčkácího klubu.

Více informací najdeš zde:

Hýčkácí klub

