

BONUS 3

Co dělat ve 3 ráno

Rychlý tahák — 3 kroky

Probudila ses. Hlava jede. Nezapínaj světlo, neber telefon.

01

DECH — ihned

Polož ruce na břicho. Nádech nosem na 4 doby, zadrž na 2, výdech na 6.

Opakuj 3×. Kortizol začíná klesat už po prvním výdechovém cyklu.

02

UVOLNÍ — čelist a ramena

Nech čelist lehce klesnout. Zuby se nedotýkají. Ramena nech těžká.

Tato místa drží nejvíce napětí. Jejich uvolnění dává nervovému systému signál: není ohrožení.

03

NECHÁVEJ — neřešit

Zavři oči. Nechávej myšlenky plynout — nepřitahuj je, neodháněj je.

Tvé tělo ví, jak usnout. Nemusíš mu pomáhat — jen mu přestat překážet.

Stále nespíš?

Zapni audio Noční záchrana (10 minut) a nech hlas udělat zbytek.

Tvé tělo ví, jak usnout. Vždycky vědělo.

danielamajer.cz