

BONUS 4

10 signálů, že máš kortizol chronicky vysoko

Projdi si ho. Každé zaškrtnutí je signál — ne diagnóza.

-
- ☐ **1. Budíš se mezi 2. a 4. hodinou ráno — a pak nedáš zase usnout.**
Kortizol nastartoval příliš brzy. Melatonin neměl šanci dokončit svou práci.
 - ☐ **2. Vstáváš unavená i po 7-8 hodinách spánku.**
Tělo se v noci nepřestalo připravovat na ohrožení. Hluboký spánek byl přerušen.
 - ☐ **3. Večer tě přepadá chuť na sladké nebo slané — bez fyzického hladu.**
Kortizol signalizuje mozku: potřebujeme rychlou energii. Není to slabost vůle.
 - ☐ **4. Máš pocit, že hlava nejde vypnout — i když jsi fyzicky unavená.**
Nervový systém zůstával v pohotovosti. Mozek hlídá, i když hlídat nebylo třeba.
 - ☐ **5. Ramena a čelist jsou chronicky stažené — zvláště večer.**
Tělo ukládá stres do svalů. Ramena a čelist jsou první místa, kam jde.
 - ☐ **6. Ráno po probuzení cítíš těžkou hlavu nebo mozkovou mlhu.**
Mitochondrie neměly podmínky pro plnou noční regeneraci.
 - ☐ **7. Malá drobnost tě dokáže rychle vyvest z míry nebo ustřelit.**
Nervový systém je na hranici kapacity. Reaguješ dříve, než stihněš přemýšlet.
 - ☐ **8. Máš problémy s koncentrací — zapomínáš věci uprostřed věty.**
Chronický kortizol snižuje přítok energie do prefrontálního laloku.
 - ☐ **9. Tělo reaguje na stres fyzicky — bolesti hlavy, zad a žaludku.**
Nervový systém a tělo jsou propojené. Stres není jen v hlavě.
 - ☐ **10. Máš pocit, že si nikdy opravdu neodpočineš — ani o víkendu.**
Osa stresových hormonů se neresetuje sama. Potřebuje signál bezpečí.
-

Tvůj výsledek:

- ☐ 1-3 zaškrtnutí: Kortizol je pod kontrolou. Pokračuj v tom, co děláš.
- ☐ 4-6 zaškrtnutí: Tělo dává jasné signály. Tento program je přesně pro tebe.
- ☐ 7-10 zaškrtnutí: Nervový systém je přetížený. 7 dní může změnit hodně — začni dnes.

Kortizol není nepřítel. Je to signál. A signál se dá přečíst a změnit.

danielamajer.cz