

MŮJ OSOBNÍ SOS MANUÁL

Jak uvolnit rozhodovací paralýzu, vypnout věčné „co když“ a vrátit se do těla za méně než 5 minut.

JAK S TÍMTO MANUÁLEM PRACOVAT

1. **Zvol si svou Metodiku 3T:** Než začneš vybírat konkrétní kroky, vyber si 1 cestu navnímání, skrze kterou se na svou odpověď napojíš.
2. **Procházej krok za krokem:** V manuálu najdeš 4 klíčové fáze pro rychlé uvolnění tlaku v hlavě. U každého kroku si vyzkoušej nabízené možnosti a zaškrtni si 1 techniku, která nejvíce rezonuje s tvým tělem.
3. **Sestav si svou kartu:** Vybrané vítězné kroky si přepiš na samostatnou stranu do tvé Osobní karty do kapsy. Vytvoříš si tak svůj vlastní kompas pro chvíle rozhodovací paralýzy nebo mozkové mlhy.

METODIKA 3T: JAK VYBRAT SVŮJ SOS KROK

Tuto autorskou metodiku 3T používám ve své praxi a ty si ji můžeš vyzkoušet právě teď — a postupně ji přenést do svého běžného dne. Je to jednoduchý a praktický trénink pro jakékoliv volby (od výběru minerálu, krému či doplňku stravy až po zásadní životní rozhodnutí, kterým se podrobně věnujeme v 6týdenní výzvě).

Vyber si cestu, skrze kterou se na svou odpověď napojíš právě teď:

1. TELEPATIE (První impuls)

Zachyť první myšlenku nebo pocit, který ti bleskl hlavou ještě dříve, než jsi stihla možnosti dočíst do konce. První bleskový impuls bývá ten nejčistší.

2. TELESTEZIE (Napojení přes nástroj)

Uvolni se, vezmi si virguli nebo kyvadlo, napoj se na sebe a na téma své rozhodovací paralýzy. Zeptej se: „Co mi v tomto kroku pomůže nejvíce?“ a otestuj možnosti A, B, C.

3. TĚLESNÁ INTELIGENCE (Být v těle)

Propoj se se svou přirozenou inteligencí těla. Vyzkoušej si vizualizaci (představa SOS varianty na konkrétní krok) nebo fyzicky všechny varianty a navnímej bezprostřední reakci těla (uvolnění a rozšíření vs. křeč a sevření). Nech své tělo, ať si samo vybere to, co s ním právě rezonuje.

AHA, tak co si vyberu? Vyber si cestu, která tě nejvíce láká, nebo to nech na osudu. Vystřihni 3 kartičky, napiš na ně čísla, zamíchej a otoč. A máš svou tréninkovou cestu.

INTERAKTIVNÍ VÝBĚR KROKŮ

Použij vybranou Metodiku 3T a zaškrtni u každého kroku právě 1 možnost.

1. KROK: STOP & ZASTAVENÍ (Záchranná brzda při stresu a přetížení)

- ☐ **A) Hlasitý výdech:** 3× krátký nádech nosem a dlouhý, táhlý výdech ústy s hlasitým povzdechem „AAAAAACH...“
- ☐ **B) Fyzická kotva:** Chytni se pevně oběma rukama za ramena, stiskni a nahlas řekni: „A DOST. Jsem tady a teď.“
- ☐ **C) Senzorický reset:** Výskok s rukama nad hlavou, paže zůstávají nad hlavou 10 sec a poté s výdechem uvolnit. Pohled směřuje rovně před sebe (do zrcadla).

2. KROK: ODPOJENÍ MYSLI (Poslání analytické hlavy na dovolenou)

- ☐ **A) Shake pohyb:** 1–3 minuty vytřásat celé tělo („jako myslí zbavená“) s chodidly pevně ukotvenými na zemi.
- ☐ **B) Mentální formulka:** V duchu řekni své hlavě: „Děkuji ti za péči, ale teď to přebírá mé tělo. Teď máš dovolenou.“ – doplň gesto zamávání papáá.
- ☐ **C) Ohnivý rituál:** Napiš vše, co tě tíží, na papír a spal to.

3. KROK: NÁVRAT DO TĚLA (Uvolnění napětí a návrat do přítomnosti)

- ☐ **A) Střídavé dýchání:** Nádech pravá nosní dírkou + krátké zastavení. Výdech levou nosní dírkou + krátké zastavení. Nádech levou nosní dírkou + krátké zastavení. Výdech pravou nosní dírkou. Toto je 1 cyklus – opakovat 9–18–27×.
- ☐ **B) Moment před usnutím:** Zavři oči a vyvolej si ten pocit těsně před usnutím — kdy už nic nemusíš a jsi tu jen sama pro sebe.
- ☐ **C) Sken napětí:** Projed' tělo od hlavy k patám a do místa, kde cítíš křeč, pošli vědomý nádech a uvolnění.

4. KROK: ODHALENÍ ZLODĚJŮ ENERGIE (Podle 5 smyslů)

- **VID:** Hodnocení
- **SLUCH:** Zranění
- **CHUŤ:** Nepřijetí
- **HMAT:** Touha
- **ČICH:** Srovnávání

TVÁ OSOBNÍ KARTA DO KAPSY

Přepiš si sem vybrané techniky z předchozí strany a měj je vždy po ruce.

JAK KARTU POUŽÍVAT V BĚŽNÉM ŽIVOTĚ

Tuto kartičku si vytiskni, vyfoť do telefonu nebo si ji vystřihni a dej na pracovní stůl či lednici. V momentě, kdy ucítíš rozhodovací paralýzu, stres nebo tlak v hlavě, nezkoušej problém vymyslet v hlavě — jednoduše zrealizuj své 4 vybrané kroky za sebou.

MŮJ OSOBNÍ SOS KOMPAS

1. KROK (STOP & ZASTAVENÍ):

2. KROK (ODPOJENÍ MYSLI):

3. KROK (NÁVRAT DO TĚLA):

4. KROK (MŮJ ZLODĚJ ENERGIE):

Zapamatuj si: Odhalení Zloděje v kroku 4 je začátek tvého tréninku intuice. Je to proces převzetí zodpovědnosti za své emoce, kde se krok za krokem učíš odkrývat sabotéry a rozhodovat se čistě ze srdce.