

Tělo jako kompas 2: Psychosomatika

7 denní výzva: Vděčnost v praxi - pracovní list



Cílem této výzvy je: Procvičit skutečnou vděčnost, uvědomit si malé i velké pozitivní okamžiky a propojit je s tělem a emocemi.

Jak na to?

Každý den si vyhraď 5–10 minut. Posad' se, zavři oči, zhluboka se nadechni a připomeň si:

1. **Co se dnes stalo, za co jsem opravdu vděčná?** – Nemusí to být velké, stačí maličkost.
2. **Jak se cítím, když o tom přemýšlím?** – Zkus pojmenovat emoce a vnímat, kde v těle je cítíš (hrudník, břicho, ramena...).
3. **Co mi tato chvíle připomíná?** – Například sílu, odpočinek, podporu od někoho blízkého.

Vytvoř si denní zápis na 7 dní:

Den	Co jsem dnes ocenila / za co jsem vděčná	Emoce v těle	Malý krok k sobě
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Tipy pro maximální efekt:

- Pokud se objeví negativní emoce, nechte je být – vděčnost není popření bolesti, jen umění vidět světlo vedle ní.
- Na konci týdne si přečtete všechny poznámky a všimněte si, co se změnilo v náladě, těle a energii.
- Můžete propojit s jemnými technikami uvolnění: dech, krátká meditace, procházka

Vděčnost je most mezi stresem a vnitřní rovnováhou. I malá věc každý den může uvolnit napětí a podpořit psychickou i fyzickou pohodu.