



BÍLÝ OSTROV

Během stresové situace, při zkoušce nebo před důležitým vystoupením před lidmi může být těžké se uklidnit. Pomůže nám jednoduchá pomůcka v podobě bílého listu obyčejného papíru. Papír je čistý, dokonale klidný, nehybný. Skoro jako panenský, ničím nečistým nedotknutý ostrov. Můžete si jej přivolat v kterékoliv chvíli a kdykoliv do něj vstoupit během jednoduchého dechového cvičení. Potřebujete-li najít ztracený klid, položte svůj bílý ostrov na stůl před sebe, pozorujte jej a vychutnávejte si jeho čistotu a stabilitu. Nadechněte se a nechte svůj bílý ostrov, aby na vás svůj klid přenesl. Dýchejte dlouze a pomalu alespoň po dobu jedné minuty, soustředte se na každý nádech a výdech. Když se dlouze nadechnete, počítejte do tří a pak teprve vydechněte.

KDYŽ SE POTŘEBUJEME UKLIDNIT...