



# TAJNÁ OÁZA KLIDU

Někdy je pro nás těžké se uklidnit, zvláště když se nacházíme v nepřehledné situaci, mezi množstvím lidí, v hluku, rušném prostředí či uprostřed zneklidňujících okolností. I když se zdá vše v pohybu, přesto je možné najít svou tajnou oázu klidu. Může to být nějaký nehybný předmět, prvek prostředí — třeba okno nebo podlaha, socha, váza s květinami, kmen stromu, předmět v naší tašce nebo talisman či hračka. Potřebujete-li najít ztracený klid, vyhledejte nějaký takový předmět a udělejte z něj svou tajnou oázu. Je plná klidu, tichá a nehybná. Pozorujte a vychutnávejte si stabilitu své oázy — a nechte ji, aby na vás svůj pokoj přenesla. U toho dlouze a pomalu dýchejte alespoň po dobu jedné minuty.

***KDYŽ SE POTŘEBUJEME UKLIDNIT...***