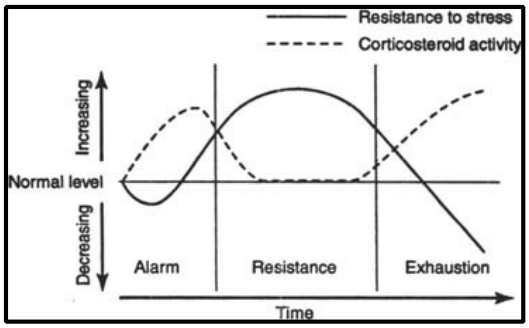
Relaxace = **optimalizace** výdeje energie (**efektivita**). **ŠETŘÍM SÍLY!**
≠ další energie.
= tělo = **TT** = **tíha&teplo** = **Uvolněné svaly & Hřejivé teplo** (zejm. **v břiše**)

Tělo = pocit, hormony, emoce.
Stres = tělo a „elektrochemie".

Stres = chaos a horko.
Dlouhodobý stres = prázdno a zima.

Stres = energie
➲ lze ji pouze usměrnit.
➲ nelze ji dlouhodobě potlačovat.
➲ **stres = informace.**

Mozek se má k tělu jako myšlenka k představě (imaginaci).



Pohoda a bezpečí = hmat.
Zakotvení, uzemnění = chodidla.

Více zátěže = více (krátkých a intenzivních) **odpočinků!**
(… zavřené oči, popocházení, toaleta, schody, sklenice vody, hryzání mrkve …)

Cítím se svěží ≠ více pracuju.
Cítím se svěží ≠ trávím více času v práci.
Cítím se svěží = **užívám si to** (s rodinou, s přáteli, se svými zájmy a koníčky, v kolegiálních vztazích).

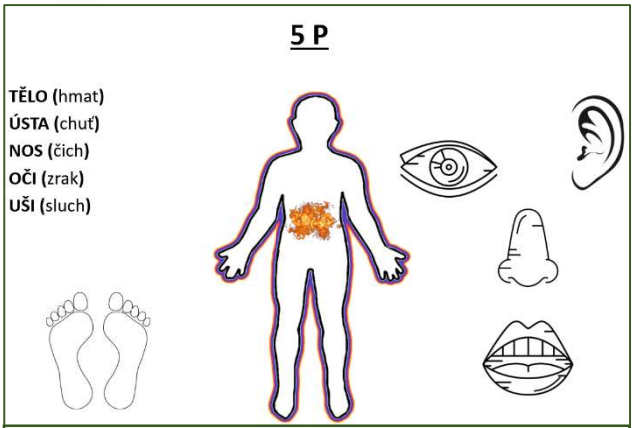
Use it = **cílím na to, co chci.**
= neřeším, co nechci
Lose it = co nechci zmizí (díky tomu, co chci).

Myšlenku nelze zastavit.
Myšlenku lze nahradit jinou myšlenkou (představou, vjemem).
Myšlenku **lze usměrnit, když se dokážu soustředit.**

Co (teď právě) **chci? Co** (teď právě) **potřebuju?**

Pro **mozek** je stejně významné to, co vnímá (zvenku), jako to, co **si vytváří** (zevnitř = sen = imaginace).

Dokážu ovlivnit jen délku a intenzitu stresu (!) nikoli jeho vznik.



JEN CHODIDLA (pár vteřin), JEN HMAT (pár desítek vteřin) nebo jako celek:
5 x **VNÍMÁM** (scan)
5 x **VÍM** (uvědomuji si, ujistím se) a **PROPOJÍM**
(„Mám všech 5 pohromadě. … vše, co potřebuji k tomu, abych …")

Vyhořet může jenom ten, kdo hoří!

P©H