

Seberegulace

Pro děti 9–18 let

1

Dopadne to dobře!

Vzpomeň si na **OKAMŽIK**, kdy se ti podařilo překonat něco obtížného. Připomeň si ten pocit.

2

Hudba ve mně

Pusť si oblíbenou veselou písničku a uvědom si, jaký má rytmus a melodii. Vyber si v ní jeden hudební nástroj nebo hlas a soustřed' se na něj. **Uvědom si energii ve svém těle.** Chce se ti tancovat? **TANCUJ!**

3

Dech jako kotva

Zavři oči a soustřed' se na svůj dech. Několikrát se pomalu nadechni nosem a vydechni ústy. Představ si, že tvůj **DECH JE KOTVA**, která drží za větrného počasí loď na místě. Dech je kotva, která tě podrží, i když kolem tebe nebo v tobě zuří bouře. **Dýchání ti pomůže při stresu, vzteku, strachu i smutku.**

4

Můj květinový záhon

Představ si krásný květinový záhon. Odpočíváš v houpací síti a přitom se po záhonu rozhlížíš. **Po tváři tě hladí jemný vánek.** Kolem prozpěvují ptáci a ty cítíš vůni květin. **Jsi úplně V KLIDU a celé tělo máš uvolněné.**

5

Zatni a uvolni svaly

Soustřed' se na nějakou část svého těla a ze všech sil v ní **ZATNI SVALY**, až budou pevné, jako by byly z kamene (např. v celém těle, nebo jen v paži, v ruce, ve tváři). **Zatnutí s výdechem povol.** Opakuj několikrát. **Uvědom si, co cítíš před zatnutím svalů, během zatínání i po jejich povolení.**

6

Mimořádná síla

Jsi v obtížné situaci a potřebuješ mimořádnou sílu? Zkus toto cvičení: **Nadechni se a představ si, že vidíš PŘED SEBOU HORU.** Řekni si v duchu nebo nahlas: „**Vidím před sebou horu.**“ Vydechni a představ si, že **máš její velkou sílu.** Řekni si v duchu nebo nahlas: „**Cítím v sobě velkou sílu.**“

SO
FA