PROTOKOL PŘI ZAHLCENÍ

KLUB ŽENY 21. STOLETÍ

1. krok - zastavení - všimnout si, že jdu přes hranici

Podle těchto signálů poznám, že jsem přetížená a jdu přes sebe

2. krok - Zklidnění nervového systému

Tyto techniky mi pomohou z těla dostat napětí, které dělá zahlcení ještě silnějším.

3. krok - vypiš všechno co máš v hlavě

Co je teď nejdůležitější?

Podívej se na vypsaný seznam myšlenek z tvé hlavy a odpověz si:

- Co je jedna věc, kterou opravdu potřebuji udělat?
- Co může počkat?
- Co nemusím?
- Co můžu udělat jednodušeji?
- Kdo mi může pomoct?
- Kde můžu říct menší ANO a větší NE?

Tip: Když je hlava zahlcená, tvůj další krok má být směšně malý.

4. krok - Podpora do budoucna

Doplnění energie a péče o kapacitu

VIZUALIZACE

Moje poznámky