

NAJDI SI TECHNIKU,  
KTERÁ TI SEDÍ, A VĚNUJ  
JÍ PÁR MINUT DENNĚ.

# JAK NA RELAXAČNÍ TECHNIKY

## **Bodyscan**

Projdi si pozorností celé své tělo a vnímej pocity, které v něm cítíš.

## **Dechový čtverec**

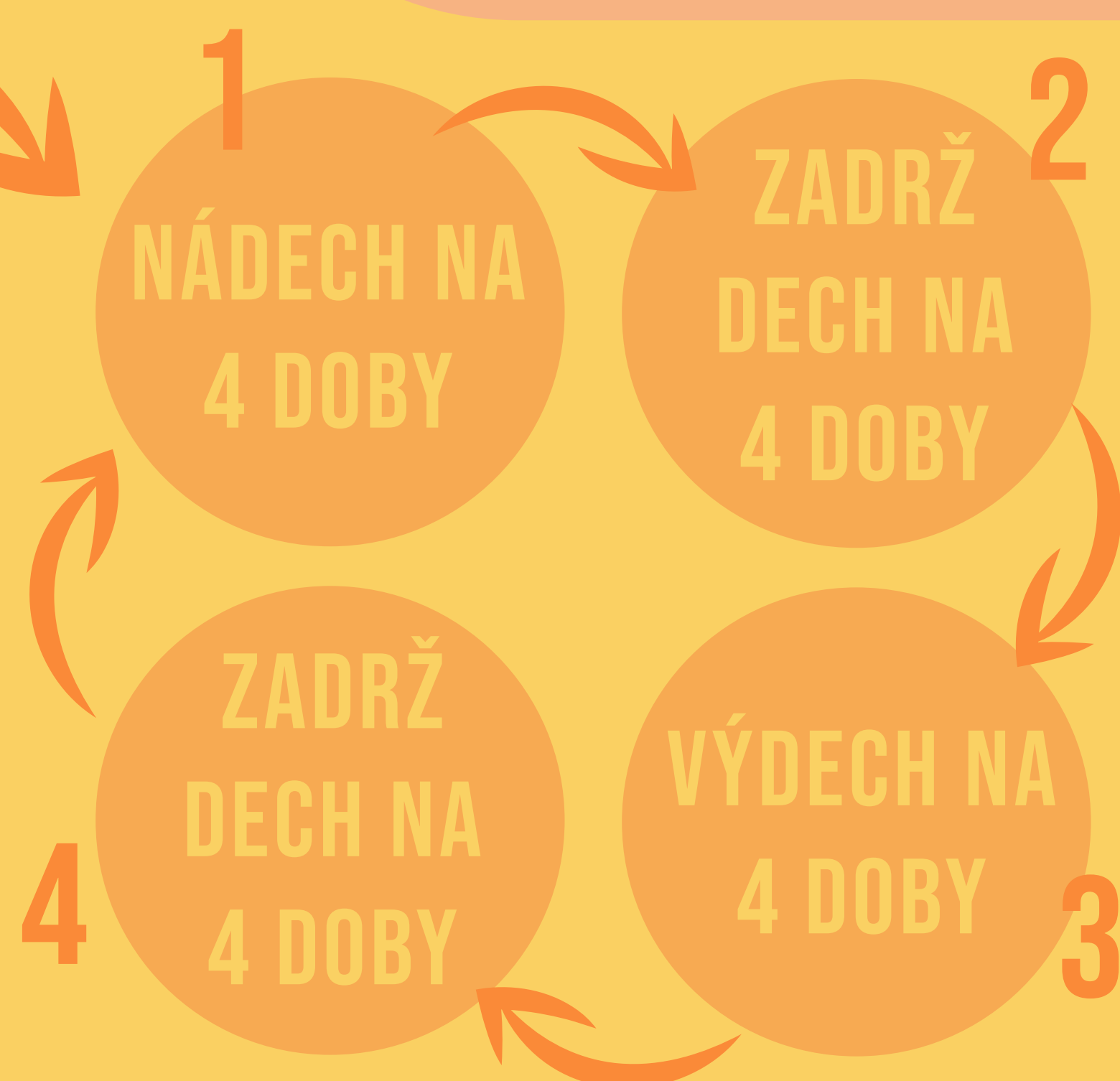
Zhluboka se nadechni na 4 doby, následně na 4 doby zadrž dech, poté dlouze na 4 doby vydechni, nakonec opět zadrž dech na 4 doby. Celý proces několikrát opakuj. V duchu si můžeš představovat, jak obkresluješ čtverec.

## **Imaginace**

Představ si příjemné, klidné místo, kde se cítíš bezpečně, a zkus se do něj na chvíli ponořit.

## **Progresivní svalová relaxace**

Postupně zatínej a uvolňuj všechny svaly v těle. Můžeš začít u svalů obličeje, přes svaly trupu, paží až po svaly na dolních končetinách.



## **Mindfulness**

Chvíli se soustřed' jen na jednu aktivitu, kterou právě teď děláš. Dopřej si všímavou procházku, všímavé pozorování krajiny, nebo všímavé jezení.



Poradenské a kariérní centrum  
VŠCHT PRAHA

„Poradenské a kariérní centrum (PKC) je tu pro vás, ať už potřebujete poradit, pomoci nebo podpořit. Nabízíme vám poradenství (kariérní, psychologické, pro studenty se specifickými potřebami), organizujeme rozvojové přednášky a kurzy, vybíráme pro vás pracovní příležitosti na míru, realizujeme mentoring a mnoho dalšího. Neváhejte nás kontaktovat na [pkc@vscht.cz](mailto:pkc@vscht.cz) nebo se podívejte na náš web [PKC.VSCHT.CZ](http://PKC.VSCHT.CZ)“