



E-BOOK

KARTIČKY TĚLESNÝCH VJEMŮ.

Možná nepotřebujeme další techniky.
Možná potřebujeme jen lépe vnímat své tělo.

LENKAMARIE.CZ

KARTIČKY TĚLESNÝCH VJEMŮ



PRŮVODCE.

Jak se zorientovat ve svém těle a naučit se rozpoznat jeho potřeby dřív, než přijde drama.

LENKAMARIE.CZ



AHOJ.

JMENUJI SE LENKA MARIE.

Pomáhám lidem vytvářet prostor pro to, aby se cítili příjemně sami sebou a sami se sebou. Buď mě znáš z instagramových videí o duševním zdraví, chodíš ke mně na masáže, jsi moje teta nebo kámoš, kterým jsem tyhle kartičky vnutila k narozeninám, nebo je taky dost možné, že se potkáváme úplně poprvé.

Ve všech případech – vítěj!

L E N K A M A R I E . C Z

CO NÁS ČEKÁ.

JAK TO VZNIKLO

JAK S KARTIČKAMI PRACOVAT
1

ROZCVIČKA
2

ORIENTACE V TĚLE
3

POJMENOVÁNÍ VJEMŮ
4

PRO FAJNŠMEKRY
5

VE DVOJICI
6

JAK TO VZNIKLO.

Tyto kartičky vznikly na mé vlastní psychocestě za trochu klidnějšími a méně dramatictějšími zítřky.

Vytvořila jsem si je původně jako pomůcku k lepší orientaci v tom, co se se mnou děje. Jako způsob, jak si všimnout jemných signálů dřív, než se promění v zahlcení, únavu, chaos, nebo dokonce nemoc. Taky se staly mým jemným průvodcem vnitřním prostorem, když už se v nějakém tom dramátku ocitnu a pomáhají mi situaci zvládnout s větším nadhledem a lehkostí.

Postupně jsem pochopila, že právě schopnost včas si všimnout, co se v těle odehrává, je jeden z nejjednodušších a zároveň nejúčinnějších způsobů, jak o sebe pečovat. A čím častěji si takové malé schůzky se svým tělem dopřáváme, tím přirozenější se tato schopnost stává. Tělo si postupně zvykne na naši pozornost a my začneme jeho signály vnímat spontánněji i během běžného dne –

často ještě dřív, než se z nepohody stane problém.

A tak jsem se rozhodla poslat kartičky dál. Protože co mi funguje, to ráda sdílím s ostatními. A co mi nefunguje, sdílím taky – protože právě to bývá často ještě důležitější než všechny zaručené návody.

Kartičky, které držíš v ruce, nemají nikoho analyzovat, opravovat ani zlepšovat.

Nevznikly proto, aby ti řekly, co je s tebou špatně. Vznikly proto, aby nám pomohly zastavit se a potkat se se svým tělem. Taková pozvánka do bezpečného prostoru k citlivé, ale jasné vnitřní orientaci. K práci s tím, co je přítomné.

Naše tělo s námi neustále komunikuje – často dřív, než myšlenky. Jen jsme se v průběhu života naučili jeho signály trochu přehlížet. Někdy se o sebe snažíme pečovat podle různých „správných“ návodů, rad a doporučení – a přitom často míjíme to nejdůležitější:

