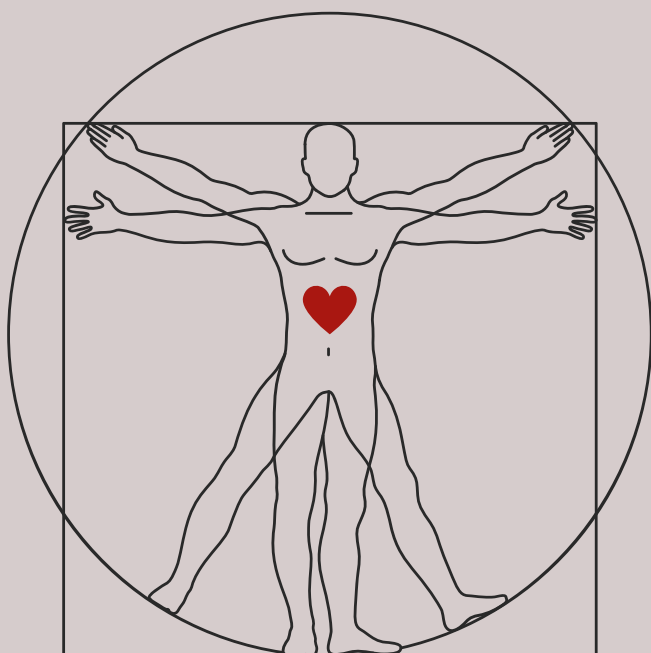




E-BOOK PRŮVODCE

PSYCHOKARTIČKY

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

LENKAMARIE.CZ

P S Y C H O K A R T I Č K Y



PRŮVODCE.

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

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



AHOJ.

JMENUJI SE LENKA MARIE.

Pomáhám citlivým lidem naučit se naslouchat svému vnitřnímu radaru, porozumět svým potřebám a převzít kormidlo svého života. 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

1

JAK S KARTIČKAMI PRACOVAT

2

ROZCVIČKA

3

ORIENTACE V TĚLE

4

POJMENOVÁNÍ VJEMŮ

5

PRO FAJNŠMEKRY

6

VE DVOJICI

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 –

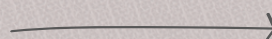
často ještě dřív, než se z nepohody stane problém.

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:



- ***Co se se mnou právě teď skutečně děje?***
- ***Je to příjemné, nebo nepříjemné?***
- ***Co bych teď možná potřeboval/a?***

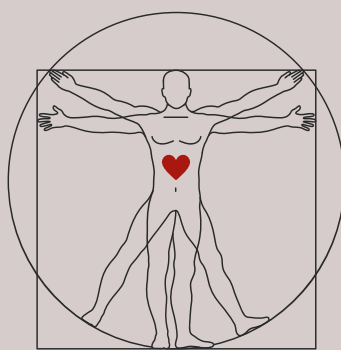
Kartičky pomáhají tyto otázky znovu otevřít. Bez hodnocení, bez snahy něco opravovat nebo analyzovat. Jen jako jemný způsob, jak si všimnout aktuálního stavu a vytvořit most mezi tělem a myslí. Můžeš je používat preventivně – jako formu meditace nebo jako prostředí pro pravidelná „randíčka“ sám se sebou či s někým, s kým chceš tyto okamžiky sdílet.

Zároveň mohou sloužit i jako podpůrná pomůcka pro terapeuty a pro všechny, kdo pracují s tělem, emocemi a psychosomatikou.

Používej kartičky tělesných vjemů tak, jak je pro tebe bezpečné a příjemné. Nabídnou ti pár základních způsobů, jak můžeš s kartičkami pracovat, ale uvidíš, že si časem najdeš sám/ sama, co bude tobě nejlépe fungovat. Budu moc šťastná, když se se mnou o své zážitky podělíš! :)

Lenka Marie ♡





CHAPTER 1

JAK S KARTIČKAMI PRACOVAT

LENKAMARIE.CZ

1

JAK S KARTIČKAMI
PRACOVAT



PŘÍPRAVA.

Obdržel/a jsi PDF dokument s kartičkami, které si vytiskni. Můžeš zajít do nejbližšího copycentra a vybrat si třeba krásné barevné nebo pevnější papíry. Pokud chceš, můžeš si kartičky i zalaminovat, aby vydržely co nejdéle. Úplně v pohodě ti však postačí i obyčejná domácí tvoje či sousedova tiskárna 😊. Nechceme se zahltit hned na začátku, takže klidně zvol tu nejjednodušší a nejdostupnější variantu pro tebe.

Až budeš mít kartičky vytištěné, můžeš se pustit do jejich stříhání. Zkus si tenhle moment užít. Možná tě překvapí, jak uklidňující a příjemná tato nostalgická činnost může být. Můžeš si k tomu pustit svoji oblíbenou hudbu nebo podcast - i to už se počítá do kvalitně stráveného času sám se sebou!

“

Je důležité opustit nutkání a
snahu něco měnit či opravovat.
Jen si všímej a pozoruj.

-
Lenka Marie

LENKAMARIE.CZ

1

JAK S KARTIČKAMI
PRACOVAT



POZORUJ TĚLO.

Je důležité pamatovat na to, že kartičky neslouží k analýze ani k hledání problému. Nejde o to něco „najít“ a „opravit“ nebo „pochopit“. Jde o vnímání, všímání si a posilování **svalu sebek pozornosti**. O schopnost zůstat přítomen s tím, co mám, bez tlaku na změnu nebo výsledek.

A proto pokud si někdy nebudeš jistá/ý, jestli cítíš „dost“, „správně“ nebo „něco důležitého“, ber to jako informaci samo o sobě. I to je kontakt :) Tělo se umí samo vyladit často jen následkem toho, když je slyšeno a pochopení přijde úplně samo. ♡

KARTY.

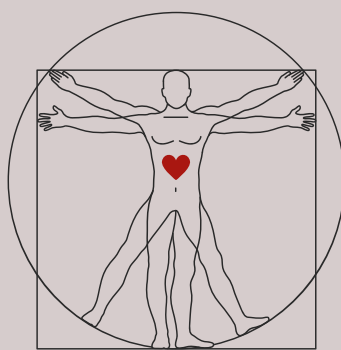
Balíček karet se rozděluje na dvě části:

- kartačky, které představují části těla
- kartačky, které představují názvy tělesných vjemů

Obě skupiny obsahují také kartačku "jiné" za kterou lze dosadit tu část těla či tělesný vjem, které vás napadnou, nejsou obsaženy v původních názvech a které nejdou ani zařadit pod žádný již existující.

TIP: Pokud s kartami začínáš, projdi si je nejdřív všechny jednu po druhé. Čti slova a vnímej jejich význam.





2

CHAPTER

ROZCVIČKA

LENKAMARIE.CZ

ROZCVIČKA.

Než se pustíš do samotného kartičkování, zvu tě k malému zastavení. Ráda si nejdřív orientačně zkontroluju, jak se vlastně teď obecně cítím a to třeba i několikrát během dne. Jako správná děvčica z Moravy k tomu používám analogii se svým oblíbeným sladkým burčákem:

1. Představ si svoje tělo jako lahev burčáku:

- Když nějakou dobu nehybně stojí, na dně se vytvoří "sedlinka".
- Když s lahví zatřeseme, sedlinka se rozvíří, začne zběsile plavat v tekutině a rozptýlí se po prostoru lahve.



2. Polož si dvě jednoduché otázky:

- Na stupnici 0–10, jak moc je moje sedlinka rozptýlená?
- Je to pro mě teď spíš příjemné nebo nepříjemné?

Sedlinka v této představě symbolizuje stav tvého nitra a nervového systému:

- Hodně rozvířená sedlinka = vysoká aktivace (10/10)
- Usazená sedlinka = žádná aktivace (0/10)

10/10

vysoká
aktivace

0/10

žádná
aktivace



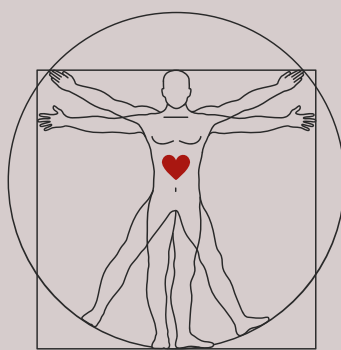


“

**Buď pouze svědkem toho, co
se v tobě děje.**

-
Lenka Marie

LENKAMARIE.CZ



3

CHAPTER

ORIENTACE V TĚLE

LENKAMARIE.CZ

CÍL

Cílem této aktivity je zmapovat aktuální stav těla. Všímat si, co se ve mně děje bez hodnocení a bez potřeby cokoli měnit nebo opravit.

3

ORIENTACE V TĚLE

1

Vezmi si před sebe kartičky TĚLO. Projdi si je jednu po druhé. Ukaždé kartičky se na chvíli zastav a věnuj pozornost části těla, která je na ní uvedena. Jednoduše si u sebe všimni:

„Ano, něco tu cítím.“ nebo **„Ne, tady teď nic nevnímám.“**. Není potřeba jít do detailu.

Kartičky, u kterých platí „ano, něco tu je“, si ponechej. Kartičky, u kterých nic necítíš, můžeš klidně odložit.

2

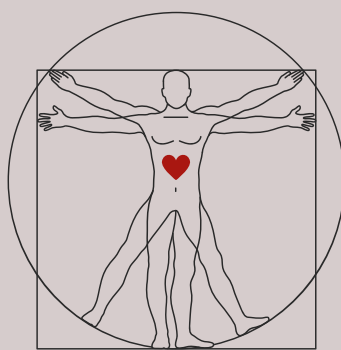
Až postupně projdeš celé tělo, vezmi si vybrané kartičky a projdi je ještě jednou jednu po druhé a u každé části těla si polož otázku:

“To, co tu cítím, je mi teď spíš příjemné, nebo nepříjemné?”
Bez hledání odpovědi na otázku „proč“.

TIP

Pokud ti to pomůže, můžeš si každé své povšimnutí doprovodit nahlas jednoduchým slovem **„aha“**. Tím si zvědomíš a potvrdíš, že jsi zaznamenal/a informaci.

S vybranými kartičkami můžeš pokračovat do dalšího cvičení.



CHAPTER

4

POJMENOVÁNÍ VJEMŮ

LENKAMARIE.CZ

CÍL

Cílem této aktivity je identifikovat a pojmenovat aktuální tělesné prožívání, rozšířit si slovník tělesných vjemů a prohloubit s nimi kontakt.

4

POJMENOVÁNÍ VJEMŮ

1

Vylož si před sebe karty s částmi těla, ve kterých jsi něco zaznamenal/a. Vyber si jedno, kterému se teď budeš věnovat.

2

Projdi si postupně kartičky s tělesnými vjemy a zkus najít ten, který nejlépe vystihuje, co se v daném místě děje. Karet může být klidně víc a pokud nenajdeš přesné slovo, vyber to nejbližší. Nejde o dokonalost, ale o přiblížení. Zkus si s tím hrát :).

TIP

Takto můžeš postupně identifikovat vjemy i v ostatních místech na těle, které jsi zaznamenal/a. Pokud toužíš po hlubším poznání, pokračuj na další stranu do cvičení "pro fajnšmekry".

HRUDNÍK

senkamano.cz

*nával
vlna*

senkamano.cz

teplo

senkamano.cz

OČI

senkamano.cz

únava

senkamano.cz

DECH

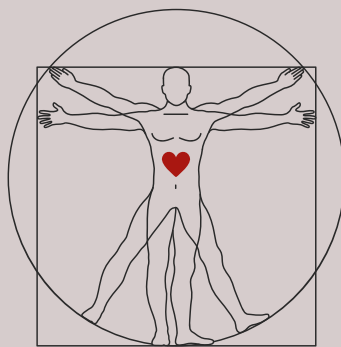
senkamano.cz

SRDCE

senkamano.cz

pomalost

senkamano.cz



5 CHAPTER

PRO FAJNŠMEKRY

LENKAMARIE.CZ



Cílem této aktivity je prozkoumat a zvědomit si vztah k tomu, co se v mém těle děje. Naučit se rozpoznávat a naplňovat jeho potřeby.

5

PRO FAJNŠMEKRY



Ted' už máš pravděpodobně zvědomělá místa v těle a vjemy, které se v nich odehrávají. U každé skupinky kartiček (část těla + vjem/y) se zastav a zodpověz si následující otázky:



- Jaká je intenzita tohoto vjemu? (0-10)
- Jak dlouho už ho tam zhruba mám?
- Jaký je můj vztah k němu?
 - Vítám ho × odmítám?
 - Jsem zvědavá × chci aby odešel?
 - Je známý × nový?
- Proměňuje se?
- Chci aby se proměnil? Co můžu udělat pro to, aby se proměnil?



Při pozorování zkus vyměnit soud a kritiku za **fascinaci**.

např. *"Ty jo, to je ale intenzivní napětí!"*
"Takovou bolest jsem necítil/a teda dlouho!"
"Tento příjemný klid v břiše jsem dlouho potřeboval/a."
"Tohle šimrání mám pokaždé, když [...]. Co se mi tělo snaží naznačit?"

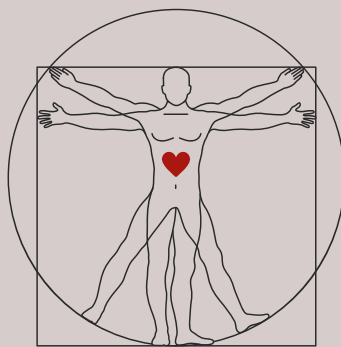
“

**Zkus někdy vyměnit kritiku a
soud za *fascinaci*.**

-
Lenka Marie



LENKAMARIE.CZ



6

CHAPTER

VE DVOJICI

LENKAMARIE.CZ

CÍL

Cílem této aktivity je procvičit naslouchání bez zasahování, prohloubit kontakt s tělem skrze sdílení a propojit tělesné vjemy s konkrétní zkušeností. Rozvíjí schopnost spontánně, přirozeně a bez námahy rozpoznávat tělesné signály i v běžných situacích

6

VE DVOJICI



ZÁKLADNÍ PRAVIDLA:

- Když jeden mluví, druhý tiše naslouchá: nezasahuje, nereaguje ani nekomentuje.
- Mluvící dá najevo, když skončí své sdílení.

1

Jeden z dvojice vybere jednu kartičku s vjemem a položí otázku:

- **Kdy jsi naposled cítil/a tento vjem někde v těle?**

Druhý z dvojice odpovídá. Jakmile domluví, dá znamení, že skončil.

2

Výměna rolí.

Po vystřídání si můžete sdílet dojmy a rozvést diskusi.

TIP

Pokud máte pocit, že nevíte, o čem mluvit, možná vám pomůže, když si v duchu zodpovíte následující otázky:

- „Kde v těle to bylo?“ (můžete si pomoci kartičkami „tělo“)
- „Jak silné to bylo?“
- „Změnilo se to nějak?“
- „Co by to tehdy potřebovalo?“ „Pokusil/a jsem se potřebu naplnit?“

VÝZVA!

Zkuste si nastavit stopky a mluvit o svém vjemu minimálně 1,5 minuty.
Next level: 5 minut



LÁKÁ TĚ JÍT HLOUBĚJI?

Pokud bys chtěl/a jít v objevování svého těla ještě o kousek dál, ráda se s Tebou potkám na **individuálním 1:1 online sezení**. Můžeme se spolu podívat na téma, co se Ti při používání kartiček objeví, opečujeme, co bude potřeba, případně se pověnujeme tomu, co právě řešíš a čemu bys rád/a lépe porozuměl/a.

Objednej se **[ZDE](#)**.

Na závěr Ti ze srdce děkuji, že sis mé kartičky vzal/a do svého prostoru. Doufám, že Ti přinesou uvolnění a odnesou trochu toho přebytečného dramátka :)

U D Ě L Z P Ě T N O U V A Z B U

LENKA MARIE.



Taková ta hypersenzitivní eko lokal bio non-toxic ezo*unda, která se ráda štourá v ohni, v emocích, potřebách a v prožívání, sbírá bylinky, nesnáší hluk a davy, z dovolené si vozí šutry a denně používá výrazy jako energie, vesmír, láska a jsem zahlcená.

Věnuji se lidem a pomáhám jim cítit se lépe sami sebou.

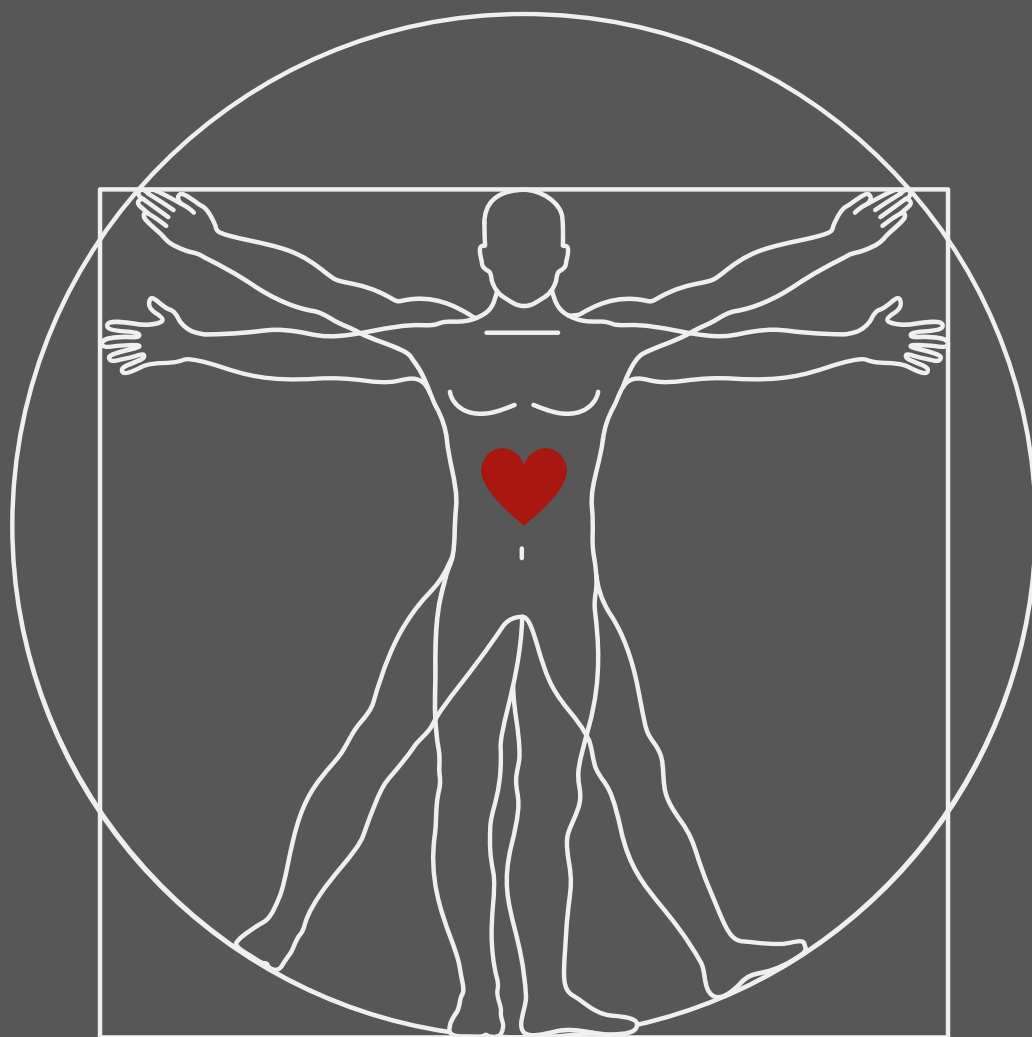
Když se zrovna neštourám ve svých nebo cizích dramátkách, cestuju, ložím po skalách, zpívám v kapele, ňuňám svá zvířata a to o těch bylinkách taky nebyl vtip.

KDE SE MŮŽEME POTKAT:

- na individuálním [on-line sezení](#)
- v mém nadupaném [on-line programu](#)
- v mém studiu v Brně na [biodynamické masáži](#)
- na mém [instagramu](#)

Pro rezervaci služeb či více info klikněte na červený text, případně navštivte můj web:

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



ORIENTACE V TĚLE JE SEXY

Citlivost je superpower.

LENKAMARIE.CZ