



CHECKLIST “ZLOZVYKOV”

Výzva „Prebud' svoju krásu za 21+7 dní“

Milá žena,

predtým, než sa pustíme do cvičení a práce na sebe, zastav sa na chvíľu a úprimne sa pozri na svoje každodenné návyky.

Naša tvár je zrkadlom toho, ako žijeme, ako dýchame, ako sedíme, koľko stresu prežívame a aké napätie si počas dňa nosíme v tele. Skús sa dnes vedome pozorovať počas bežného dňa. Označ si všetko, čo sa ťa týka alebo čo si na sebe počas dňa všimneš.

MOJE KAŽDODENNÉ NÁVYKY A ZLOZVYKY

Práca a držanie tela

- ☐ Pracujem každý deň niekoľko hodín pri počítači
- ☐ Sedím zhrbená
- ☐ Mám zatvorený hrudník
- ☐ Predsúvam hlavu dopredu
- ☐ Často pozerám do mobilu so sklonenou hlavou
- ☐ Mám napätie v oblasti krku a ramien
- ☐ Mávam bolesti krčnej chrbtice
- ☐ Cítim stuhnutosť šije
- ☐ Mám výrazné napätie medzi lopatkami
- ☐ Mám vdovský hrb / zvýšenú tukovú alebo napäťovú oblasť v prechode krku a hrudnej chrbtice
- ☐ Počas dňa si neuvedomujem svoje držanie tela

Mimika a napätie v tvári

- ☐ Keď pozerám do obrazovky, mračím sa
- ☐ Často žmúrim oči
- ☐ Dviham obočie pri rozprávaní alebo sústreďení
- ☐ Zatínam pery
- ☐ Držím napätie v sánke
- ☐ Počas dňa zatínam zuby
- ☐ V noci škrípem zubami
- ☐ Budím sa s napätím v tvári alebo sánke
- ☐ Často si podopieram tvár rukou
- ☐ Mám pocit „ťažkej“ alebo unavenej tváre

Dýchanie a stres

- ☐ Dýcham plytko
 - ☐ Počas dňa často zadržiavam dych
 - ☐ Mám stresujúcu prácu alebo hektický životný štýl
 - ☐ Cítim počas dňa vnútorné napätie
 - ☐ Som často v strese alebo pod tlakom
 - ☐ Večer sa neviem uvoľniť
 - ☐ Mám problém vypnúť hlavu
 - ☐ Cítim únavu aj po spánku
 - ☐ Počas dňa si málokedy vedome oddýchnem
-

Každodenné uvedomenie

- ☐ Počas dňa sa málokedy usmejem a uvoľním tvár
 - ☐ Zabúdam počas dňa vedome uvoľniť ramená
 - ☐ Málo sa hýbem
 - ☐ Pijem málo vody
 - ☐ Počas dňa si nerobím prestávky od obrazovky
 - ☐ Často fungujem na autopilotovi bez vnímania svojho tela
-

ZAMYSLI SA

Ktoré návyky opakuješ každý deň?

Čo podľa teba vytvára najväčšie napätie v tvojej tvári a tele?

Kde cítiš najväčšiu stuhnutosť?

Čo si si dnes na sebe uvedomila prvýkrát?

.....

.....

.....

.....

ČO TI ODPORÚČAM OD DNES

- ✓ Vedome pracuj na správnom držaní tela
- ✓ Otváraj hrudník a predlžuj krčnú chrbticu
- ✓ Niekoľkokrát denne si skontroluj polohu hlavy a ramien
- ✓ Praktizuj dychové cvičenia proti stresu a hromadeniu napätia
- ✓ Dopraj si počas dňa krátke vedomé pauzy
- ✓ Uvoľňuj sánku, čelo a oblasť očí

✓ Daj si malé zrkadlo k počítaču a občas sa skontroluj:

- Ako vyzerá moja tvár?
- Mračím sa?
- Nezatínam zuby?
- Sú moje ramená zdvihnuté?
- Dýcham?

✓ Pripomínaj si počas dňa:

„Moja tvár nemusí niesť všetko napätie, ktoré prežívam.“

MALÝ KROK KAŽDÝ DEŇ = VEĽKÁ ZMENA

Krása nevzniká iba z cvičenia. Vzniká z každodenného vedomého prístupu k sebe.

A práve uvedomenie je prvý krok k zmene. ✨