



COACHING
FROM MARTINA



5 TECHNIK

PRO KLID, DŮVĚRU A NÁVRAT K SOBĚ

„Objev klid, důvěru a spojení se sebou,
kdykoliv potřebuješ”

Vítejte!

Když se ohlédnu zpět, dobře si pamatuji období, kdy byla moje hlava plná hluku. Neustálé přemýšlení, povinnosti, starosti, otázky bez odpovědí. I když jsem byla vyčerpaná, moje mysl jela na plné obrátky. Neuměla jsem se zastavit.

Právě tehdy jsem začala hledat jednoduché způsoby, jak se vrátit k sobě. Ne do hlavy, ale do těla. Ne k výkonu, ale k bytí. Tyto techniky se staly mými malými kotvami – místy, kam se mohu kdykoli vrátit, když je svět příliš hlučný.

Dnes je sdílím s tebou. Ne proto, že by změnilý celý život mávnutím kouzelného proutku, ale proto, že dokážou přinést drobný okamžik klidu, zastavení a důvěry. A právě tyto malé okamžiky v součtu vytvářejí velkou změnu.



O MNĚ

Já jsem Martina Mačková, koučka a průvodkyně na cestě zpět k sobě.

Když už není kam utíkat... je čas se vrátit. Ne na začátek. Ale k sobě.

Dnes pomáhám lidem posunout se, rozvíjet se, znovu se spojit se sebou a objevit svůj vnitřní kompas – v jejich růstu, v práci, ve vztazích, v každodenním životě.

Tento mini e-book je sbírkou pěti jemných, ale účinných technik. Každá z nich ti zabere jen pár minut, ale může se stát tvou kotvou: připomínkou, že i v hektickém světě je prostor pro klid, důvěru a návrat k sobě.

Život nás často pohltí povinnostmi, rolemi a hlukem, ať už vnějšími informacemi nebo našimi vlastními myšlenkami. Přitom právě v okamžicích, kdy se zastavíme, nadechneme a vrátíme k sobě, nacházíme největší jistotu a klid.

martina Mačková

TECHNIKA 1: TICHŮ V HLAVĚ

1. RITUÁL PRO KLID MYSLI A NÁVRAT K SOBĚ

V dnešním světě se hlava nikdy nezastaví. Myšlenky na to, co bylo a co teprve přijde, často přehluší to jediné, co opravdu máme – přítomný okamžik.

Ticho v hlavě není o vypnutí. Je o tom, dovolit si spočinout. Na chvíli se nadechnout. Zastavit vnitřní hluk a vrátit se k sobě.

2. TATO TECHNIKA TI MŮŽE POMOCI, KDYŽ:

- cítíš napětí, neklid nebo zahlcení,
- hlava ti jede večer na plné obrátky a nemůžeš usnout,
- potřebuješ se naladit před důležitým rozhovorem nebo schůzkou,
- chceš během dne krátký okamžik klidu, aniž bys musela měnit svůj program.

3. JAK NA TO

Ztišení prostoru

Najdi si místo, kde tě nikdo nebude rušit – může to být křeslo doma, lavička v parku, nebo i chvíle v autě. Pokud chceš, zapal si svíčku nebo si pusť jemnou hudbu.

Spojení se srdcem

Polož jednu ruku na srdce a druhou nech volně v klíně. Zavři oči. Nech své tělo uvolnit se do podložky, do země.

Dech jako most

Nadechuj se nosem na čtyři doby.

Pomalů vydechuj ústy na šest dob.

Vnímej, jak s každým nádechem přichází prostor – a s každým výdechem odchází napětí i myšlenky, které nepotřebuješ.

Naslouchej

Vnímej tlukot svého srdce. Představ si, že jeho rytmus je tvůj metronom klidu.

Afirmace

V duchu nebo nahlas si řekni:

„Já jsem tady a teď. Moje mysl je klidná a přítomná.“

TECHNIKA 1: TICHŮ V HLAVĚ

PROHLoubENÍ RITUÁLU

Pokud chceš, můžeš si přidat malý zápisník. Po skončení cvičení si napiš jednu větu:

- „**Jak se cítím teď?**“
- „**Co právě teď vnímám v těle?**“
- „**Za co chci poděkovat?**“

Tento zápis může být tvým kotvením – připomínkou, že klid máš v sobě kdykoli, kdy se k němu obrátíš.

TIPY NAVÍC

- večer před spaním ti technika pomůže usnout,
 - během dne ji využij mezi schůzkami jako rychlý restart,
- můžeš ji sdílet i s dětmi – pro ně je to hravá cesta, jak se naučit vnímat dech.

ZAKONČENÍ

Nadechni se, jemně pohlad své srdce a poděkuj – sobě, svému tělu, životu.

Čím častěji se k této technice vrátíš, tím snáz se tvoje mysl naučí zpomalit.

Ticho v hlavě není útek od života. Je to návrat k němu.

***„Klid mysli je pravý stav bytí.“
– Marcus Aurelius***

TECHNIKA 2: RITUÁL DŮVĚRY

1. JEMNÝ VNITŘNÍ PROSTOR, KDE SE MŮŽEŠ ZNOVU OPŘÍT – O SEBE, O ŽIVOT, O SVOU CESTU.

2. TATO TECHNIKA TI MŮŽE POMOCI, KDYŽ:

- máš pocit nejistoty nebo vnitřního zmatku,
- stojíš před rozhodnutím a nevíš, čemu věřit,
- pochyby jsou silnější než jasnost,
- chceš se naladit na hlubší důvěru ve svůj život,
- nebo potřebuješ znovu najít vnitřní oporu.
-

3. JAK NA TO

„Důvěřuji procesu svého života.“

Ztišení a spočinutí

Najdi si tiché místo. Můžeš si zapálit svíčku. Zavři oči a polož si ruce na tělo – kamkoli, kde vnímáš potřebu. Dýchej. Jemně, pomalu.

Zeptej se:

- „Co ve mně touží být vyslyšeno?“
- „Kde se v těle ukrývá nedůvěra?“

Pojmenování pochybností

Někdy důvěře brání právě to, co nemá slova. Zkus tomu dát tvar.

Napiš si nebo si řekni:

- „Čeho se bojím?“
- „Co teď nemám pod kontrolou?“
- „Co bych nejradši věděla hned?“

Uvolnění kontroly

Vnímej, jestli můžeš aspoň na chvíli pustit kontrolu – jako když necháš kámen spadnout do řeky.

Zeptej se:

- „Kdy už se život o mě postaral, i když jsem se bála?“
- „Na co se můžu opřít právě teď?“

TECHNIKA 2: RITUÁL DŮVĚRY

Volání důvěry

Zavři oči a řekni si nahlas (nebo šeptem):

„Důvěřuji svému procesu.“

„Věřím, i když ještě nevidím.“

„Krok za krokem, i to je dost.“

Můžeš si přidat i větu podle učení Já Jsem:

„Já Jsem ta dokonalá činnost mého mocného Já Jsem.“

Zakončení v tichu

Jemně pohladí sama sebe – gesto péče.

Nadechni se.

A v tichu poděkuj – sobě, svému tělu, životu.

***„Všechno má svůj čas. Důvěřuj procesu.“
– Lao-c’***

TECHNIKA 3: NAJDI SVOJI VĚTU

1. TECHNIKA PRO NÁVRAT K SOBĚ A POJMENOVÁNÍ VLASTNÍ HODNOTY

Jemný a hluboký prostor, kde se můžeš znovu potkat sama se sebou – bez rolí, bez očekávání, v tiché pravdě.

2. TATO TECHNIKA TI MŮŽE POMOCI, KDYŽ:

- ztrácíš spojení se svou vnitřní hodnotou,
- hledáš jistotu v tom, kdo jsi,
- chceš znovu slyšet svůj vlastní hlas,
- potřebuješ připomenout, že jsi dost – právě taková, jaká jsi.

3. JAK NA TO

„Moje slova tvoří můj svět.“

Ztišení a naladění

Najdi si chvíli klidu.

Zavři oči, polož si ruce na srdce nebo břicho.

Nadechni se.

Spočiň ve svém těle.

Zeptej se:

- „Kdo jsem, když nic nemusím?“
- „Kdo jsem, když na chvíli pustím všechny role?“

Nech přijít odpovědi – ne z hlavy, ale z hloubky.

Odloupnutí vrstev

Vezmi papír nebo si to nech pro sebe.

Zkus si říct:

- Co si o mně myslí ostatní?
- Co ode mě očekávají?
- Co ze mě není moje?

A pak se zeptej:

„A kdo jsem pod tím vším?“

TECHNIKA 3: NAJDI SVOJI VĚTU

Tvoje věta

Zeptej se sama sebe:

- Jaké slovo nebo věta mě vystihuje, když jsem ve své pravdě?
- Co je moje podstata?

Možná to bude jednoduché:

„Já jsem klid.“

„Já jsem ta, která tvoří prostor.“

„Já jsem přítomná.“

„Já jsem v procesu.“

Ukotvení

Zapiš si svou větu.

Možná si ji opakuješ jako mantru.

Možná ji nakreslíš.

Možná si ji jen uložíš do srdce.

Ať je ti kotvou.

Připomínkou.

Zrcadlem.

Zakončení

Nadechni se. Poděkuj sobě – za odvahu slyšet svůj hlas.

Jsi dost. Jsi v procesu. Jsi.

***„To, co si o sobě říkáme, se stává naší realitou.“
– Louise L. Hay***

TECHNIKA 4: DECH 4-7-8

1. JEDNODUCHÁ DECHOVÁ TECHNIKA PRO OKAMŽITÉ ZKLIDNĚNÍ TĚLA I MYSLI

Dech je nejjednodušší a nejrychlejší nástroj, který máme vždy k dispozici.

Stačí pár vědomých nádechů a výdechů a tělo okamžitě reaguje – zklidní se srdeční tep, uvolní napětí a mysl zpomalí.

Jednou z nejúčinnějších metod je právě dech 4-7-8, známý i jako „přírodní sedativum pro nervový systém“.

Vyvinul ho lékař Andrew Weil a dnes se používá po celém světě.

2. TATO TECHNIKA TI MŮŽE POMOCI:

- rychle uvolnit napětí
- dostat nervový systém do rovnováhy
- pomoc při usínání (ideální večerní rituál),
- jako restart mezi schůzkami,
- zklidnit se při stresu nebo nervozitě.

*„S každým
výdechem
pouštím napětí
a chaos.“*

3. JAK NA TO

- Nadechni se nosem na 4 doby.
- Zadrž dech na 7 dob.
- Pomalu vydechni ústy na 8 dob – jako bys jemně foukala přes brčko.

Opakuj 3-4x.

Důležité:

pokud s tímto dechem začínáš, dělej jen několik cyklů a postupně přidávej. Už 2-3 minuty mají velký efekt.

*„Dech je mostem mezi tělem a myslí.“
– Thich Nhat Hanh*

TECHNIKA 5: MIKRO-RITUÁL VDĚČNOSTI

MALÝ KROK, KTERÝ MĚNÍ POHLED NA CELÝ DEN

Vděčnost je jedním z nejjednodušších a zároveň nejúčinnějších způsobů, jak změnit svou energii a naladění.

Když se každý den zastavíš a uvědomíš si, co dobrého už máš, posiluješ tím vnitřní pocit hojnosti, klidu a radosti.

JAK NA TO

Na konci dne si napiš nebo řekni nahlas 3 věci, za které jsi vděčná.

Můžou být malé i velké – důležité je, aby byly **opravdové a procítěné**.

Například:

- „Jsem vděčná za to, že jsem dnes cítila vůni čerstvé kávy.“
- „Jsem vděčná za rozhovor s kamarádkou.“
- „Jsem vděčná, že mé tělo zvládlo dnešní náročný den.“

.....

„Každý den mám za co děkovat.“

TIPY NAVÍC

- Piš si vděčnost do malého zápisníku – vytvoříš si tak vlastní „deník radosti“, ke kterému se můžeš kdykoliv vrátit.
- Můžeš zapojit i rodinu – například večer před spaním si každý řeknete jednu věc, za kterou jste vděční.
- Pokud se necítíš dobře, o to víc ti tento rituál pomůže změnit zaměření tvé mysli.

Vděčnost přesměrovává pozornost od toho, co chybí, k tomu, co už je přítomné. A právě tam se rodí pocit spokojenosti.

„Vděčnost proměňuje to, co máme, v dostatek.“
– Aesop

CHCETE SE DOZVĚDET VÍCE?



Každá z těchto technik je jednoduchá a krátká, ale jejich síla je v pravidelnosti a návratech. Když si je pustíš do života, stanou se tvými malými kotvami – okamžiky, kdy se zastavíš, nadechneš a připomeneš si, že už teď jsi dost a že klid je vždycky dostupný.

Já sama se k nim vracím znovu a znovu. Pomáhají mi, když je hlava přeplněná, když cítím nejistotu, i když se potřebuju jen na chvíli vrátit do přítomnosti. Věřím, že se stanou jemnou oporou i pro tebe.

Pokud cítíš, že bys chtěl/a jít ještě hlouběji – objevit nejen tyto malé okamžiky, ale i větší změnu v tom, jak žiješ, pracuješ nebo vnímáš sám/sama sebe – vědomé koučování ti může dát prostor a vedení na tvé cestě.

✉ Stačí mi napsat „**Chci koučování**“ na email:
coachingfrom.martina@gmail.com a domluvíme si úvodní konzultaci zdarma.

🌐 www.coaching-from-martina.cz

Dovol si první krok. Možná malý. Ale právě ty malé kroky tě vedou zpátky k sobě.

DOMLUV SI UKÁZKU
KOUČOVACÍ KONZULTACE
ZDARMA

COACHING-FROM-MARTINA.CZ