

## Jak se zbavit stresu

Přispívek øidal Administrator

Friday, 08 September 2006

Aktualizováno Wednesday, 13 September 2006

Meditace a hluboké uvolnìní. Jestliže jste ve stresu, cítíte se rozhnìvaní, nemůžete usnout, honí se vám hlavou tisíce myšlenek nebo jste prostì jen unavení a potøebujete se zklidnit.

Zaèníte naslouchat svému dechu. Soustøeíte se na zvuk při nádechu a výdechu. Myslete pouze na dýchání. Toto provádíte tak dlouho, dokud neucítíte úlevu.

Doporuèuji provádít každý den, tøeba pøed spaním :-). Správnì dýcháme do bøicha, při nádechu se nám nafukuje bøicho. Při nádechu si pøedstavujte, že nadechujete lásku, život, léèivou energii a při výdechu vás opouští všechno co už nepotøebujete a navracíte to zemi.