

PRACOVNÍ LISTY



SEBEVĚDOMÁ ŽENA ZA VOLANTEM

DECH

STRACH

*SETKÁNÍ S VNITŘNÍ
ŘIDIČKOU*

ÚVOD

Ahoj, vítám tě u meditačních cvičení.

Meditační cvičení jsou vybrána tak, aby **podpořila tvé kroky k návratu za volant** nebo **podpořila k samotnému řízení**. Meditace jako takové jsou výborným prostředkem k uklidnění těla, mysli a naladění se do alfa vln, díky kterým se lépe nacítiš na svůj záměr.

Před meditacemi si **stanov svůj záměr**, se kterým si tak nastavíš svůj cíl. **Záměr je vlastně cíl obohacený o smysl**. Dej tedy svému cíli smysl a máš záměr.

Například: S radostí usedám za volant a seznamuji se s ovládáním auta. ... nebo...
Mám radost, když mohu řídit a překonávat tak další kilometry. apod...

Nejprve si poslechni **meditaci dechu**. Meditace je zaměřená na dechové cvičení, které ti pomůže ukotvit si způsob dýchání a pocity, které při dýchání pociťuješ.

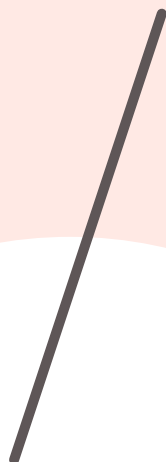
Ve druhé meditaci se **setkáš se svým strachem a svým budoucím já**. Od každého dostaneš nějaké poselství a hlavně začneš svůj strach vnímat trochu jinak.

Třetí meditace je takéž prožitková, ale **setkáš se se svým archetypem, a to svou vnitřní řidičkou**. Je to tvé skryté já, se kterým se setkáš, promluvíš si a poznáš tak své nové vlastnosti.

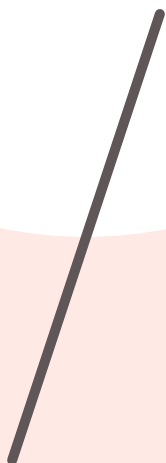
Držím ti palce, aby ses s každým malým krůčkem dostala blíž ke svému vysněnému cíli.

Bohdana

01



D E C H



01

Pracovní listy slouží pro tebe jako pomůcka na ukotvení všech informací, které jsi obdržela. Zároveň se tak můžeš hlouběji zamyslet nad tím, co pro tebe strach znamená a jaká máš vůči němu přesvědčení.

Dechem jsme započali náš život, bez dýchání bychom tu nemohli být a naše tělo by nemohlo fungovat.

Nácvik dýchání je důležitý právě při úzkosti, stresu, strachu nebo panice ať už v běžném životě nebo za volantem či před řízením.

Dech vedeme do břicha na 4 vteřiny, pak na 2 vteřiny zadržet a na 6 vteřin vydechnout.

Dech má takto terapeutický účinek a rychle pomůže uklidnit tělo i mysl.

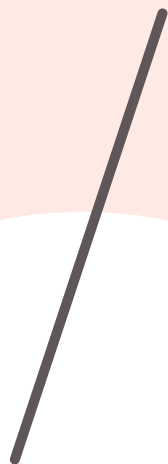
Co ti přinesla meditace zaměřená na dech?

Jak ses při meditaci cítila? Jak se ti dýchalo?

Jak ses po meditaci cítila? Jak se ti dýchalo potom?

Napiš si situace, které pro tebe byly obtížné a prodýchej si vzpomínky.

02



S T R A C H

02

Strach je přirozenou emocí. Strach můžeme pociťovat **ve dvou rovinách**. V té **jedná nás chrání** a v té **druhé nás ovlivňuje** na základě nějaké prožité skutečnosti, která byla negativní nebo bolestivá. Podvědomě nás tak chce chránit a vždy, když se ocitneme v podobné situaci, tak vyskočí vyvolá v nás tu starou emoci, kterou jsme už prožili.

Proč se řidiči bojí a proč se cítí nejistě? Co vyvolává tyto obavy a strachy?

- Nedostatečná praxe po autoškole
- Nemožnost dlouho řídit po absolvování autoškoly
- Negativní zážitek z autoškoly
- Negativní zážitek s nervózním spolujezdcem
- Zažité trauma
- Srážení sebevědomí okolím
- Neustálé utvrzování, že na to nemám

Meditace, ve které se setkáváš se svým strachem pro tebe znamená **zpracování a přenastavení si svých strachů a toho co je spouští.**

S jakým přesvědčením jsi meditaci poslouchala?

Jak vypadal tvůj strach? Jakou měl podobu?

Sdělil ti, co se máš naučit, napiš si to.

Jak vypadal symbol, který ti předal? Popiš si ho, nakresli...

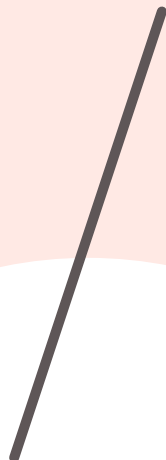
Ještě něco dalšího ti sdělil? Na co ses ptala?

Jak vypadalo tvé budoucí já?

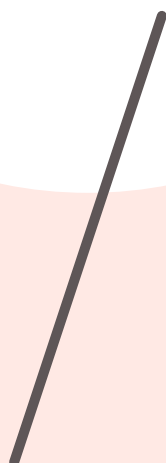
Jaké poselství ti přineslo?

Jaké kroky podnikneš, aby ses posunula se svým řízením?

03



S E T K Á N Í
S V N I T Ě N Í
Ř I D I Č K O U



03

Jak vypadá tvá vnitřní řidička?

Sdělila ti nějaké poselství?

Slíbila jsi jí něco? Co to bylo?

Jak ses cítila po meditaci?