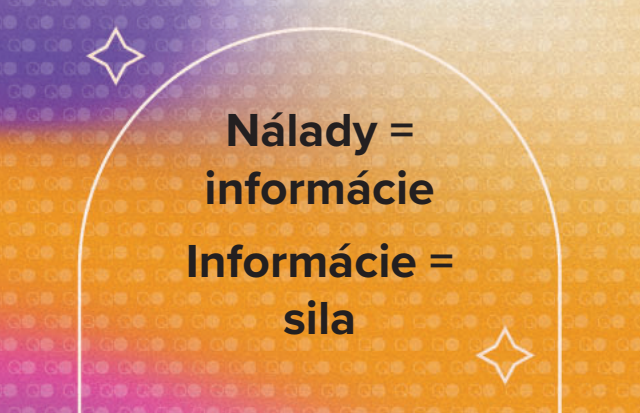




**Nálady =
informácie**

**Informácie =
sila**

- 01. Na minútku sa zastav. Ako sa práve cítiš?**
- 02. Ohodnot' svoju náladu: si práve na vrchole sveta, v úplnej mizérii alebo niekde uprostred?**
- 03. Polož si otázku: „Čo môžem urobiť, aby sa mi nálada zlepšila o jeden bod?“**
- 04. Ak niečo také existuje, pusti sa do toho! Ak nie, zhlboka sa nadýchni a vydýchni.**



Nádych... 1, 2, 3...
Výdych... 1, 2, 3, 4, 5...

- 01. Daj si dýchaciu pauzu. Presuň sa do pohodlnej polohy, v ktorej tvoje telo nie je nijako obmedzované.**
- 02. Nosom sa nadýchni na tri doby: jeden, dva, tri...**
- 03. Našpúl' pery a vydýchni o niečo pomalšie: jeden, dva, tri, štyri, päť...**
- 04. Niekoľkokrát cvičenie zopakuj.**



**Náklady =
informácie
Informácie =
sila**



Ohodnoť svoju náladu

Nálady sú užitočným zdrojom informácií. Popremýšľaj nad tým: ak si dokážeš priznať, že ti je mizerne, potom s tým môžeš aj niečo urobiť – aj keby si sa mal/a zakutrať pod deku a dopriať si prepotrebný odpočinok. Pravidelné zaznamenávanie nálad ti pomôže vnímať vzorce lepších aj horších pocitov, čo ťa môže popchnúť k odlišným rozhodnutiam. V informáciách je sila!

- | | |
|----|--------------------------|
| 10 | Na vrchole sveta |
| 9 | Dosť skvelo |
| 8 | Cítim sa super |
| 7 | Som celkom šťastný/á |
| 6 | Som adekvátne spokojný/á |
| 5 | Je to v pohode |
| 4 | Nie je to ktoviečo |
| 3 | Trápim sa |
| 2 | Cítim sa nanič |
| 1 | Úplná mizéria |

01.

Zastav sa

Na minútku sa zastav.
Ako sa práve cítiš?

02.

Ohodnoť to

Kde na škále nálad sa práve nachádzaš? Si na vrchole sveta alebo máš pocit, že všetko je tak priemerne v pohode? Či možno horšie?

Riad sa inštinktom

Neposudzuj, prehnane neanalyzuj ani nekritizuj svoje skóre. Vykašli sa na vyhlásenia ako: „Nie je možné, aby som sa cítil/a takto dobre.“ či „Som taký/á negatívny/a.“ Svoje skóre vnímaj ako zdroj informácií.

03.

Konaj

Polož si otázku: „Čo môžem urobiť, aby sa mi nálada zlepšila o jeden bod?“ (Ak nie si na hodnote desať.) Niekedy postačí trocha pohybu alebo pohár vody.

**V prírode nie je nič
dokonalé. Práve
preto je dokonalé
všetko.**

ALICE WALKER