

Klid

Spánek, odpočinek, uvolnění, přemýšlení, oddech, vnímat myšlenky a pocity, být o samotě, dobít baterky, ticho

Proč to Ella potřebuje?

Beze spánku by Ella nepřežila. Během spaní tělo odpočívá a mozek uklízí. Uspořádává si dojmy a zážitky z celého dne, vyhazuje je nebo ukládá. Upevňuje to, co se naučil. Hluk a spousta dojmů během dne způsobují, že se nám hlava přeplní. Díky klidu a odpočinku může Ella své zážitky roztřídit a zpracovat. Klid ji posiluje. Sbírá energii a poté se opět cítí lépe. Když se na chvíli stáhne do ticha a odpočine si, cítí se pak mnohem uvolněněji a lehčeji.

- Postav si z přikrývek a polštářů hnízdečko.
- Pokud bude kolem tebe příliš velký hluk, vyhledej místo, kde si budeš moci užít ticho a klid, a nějakou dobu tam zůstaň.



Ptej se...

- Kde máš své místo klidu a ticha, kde můžeš trávit čas v ústraní? Čím se toto místo vyznačuje?
- Kdy toužíš po klidu a tichu? Proč? Co potom děláš?



Jak můžeš svou potřebu naplnit?

- Najdi si útulné místo, kde můžeš přemýšlet, číst si nebo se mazlit.
- Jestli se chceš uvolnit, můžeš malovat mandaly, poslouchat hudbu, něco hníst nebo modelovat apod.
- Až budeš chtít jít spát, může ti pomoci usínáček nebo noční lampička. Pevné rituály před ulehnutím do postele ti usnadní usnutí.



Ella moc ráda spí a sní v pohodlné postýlce.



Ella má velmi ráda chvíle,
kdy sedí v klidu na louce a sní.



Někdy je Ella ráda sama
a užívá si ticho.

Ella si právě nesmírně užívá klid
a ticho. Sedí v měkoučké dece,
může se zhluboka nadechnout,
sní a odpočívá.



Hluk a příliš mnoho prožitků Ellu
stresují. Touží po klidu.

