

**Jak je Vám? Jde to? Je to tak napůl? Melete z posledního? Máte toho plné zuby?
Nudíte se nebo naopak padáte na hubu?**

Mám pro Vás 3 dobré zprávy:

Změna je možná!

Změnu máte ve svých rukách.

"Změna přijde, když se zastavíš." (F. Meulmeester)

NABÍZÍM VÁM:

**RITUÁL
DESATERO "N"
PRO KAŽDÝ DEN**

1. Najdi si klidné místo nebo (ne)nápadně začni tam, kde jsi.
2. Narovnej se.
3. Nadechni se pomalu nosem a pomalu vydechuj... ještě jednou naaaadech a vyyyydech.
4. Nahod' úsměv od ucha k uchu.
5. Na rameno si poklepej, nahlas/v duchu se pochval za to, že to teď zvládáš, jak nejlíp umíš.
6. Na svoje ♥ celou dlaň dej, nalad' se na jeho tlukot, zavři oči, dýchej a dál se usmívej.
7. Nasměřuj svoji pozornost na to, co funguje, co můžeš, co se daří.
8. Najdi ve své mysli, co Ti udělalo radost, komu můžeš poděkovat nebo za co chceš vyjádřit vděčnost.
9. Napiš si to. Když ne teď, tak navečer, každý den. Budeš lépe spát.
10. Na paměti měj, že chceš-li tady být pro druhé, musíš "nakrmit" nejdříve sebe.

**K tomu Vám dopomáhej
RITUÁL Desatero "N"
pro každý den!**

**3 minuty dnes – silnější
odolnost zítra.**

**Doporučené dávkování:
3x denně**

**Vhodné pro jednotlivce,
rodiny i pracovní týmy.**

**Chcete to vyzkoušet? Přeji
Vám hodně úspěchů
a vytrvalosti. Budu ráda za
Vaše zkušenosti.**

**Potřebujete vědět víc?
Jsem tady pro Vás na
nezávaznou konzultaci.**

**S přáním klidných dní
ve zdraví**

**Mgr. Blažena Mačáková
lektorka a kouč**

b.macakova@bbcoaching.cz

Život je krásný!