

NÁVRH HARMONOGRAMU PRE DOMÁCE ÚSTRANIE

7:00 – 7:30 | Ranné stíšenie

Cvičenie: 10 minút tichého sedenia + 5 minút uvedenie dychu

Otázka na úvod: Ako sa mám dnes naozaj? Čo by som pre seba potreboval/a? (písanie do denníka)

8:00 – 9:00 | Raňajky v tichu

Cvičenie: Jedz pomaly, bez obrazoviek a rozptýlenia.
Vnímaj chute, textúru, vôňu a zvuky okolo seba.

10:00 – 10:30 | Všímavá chôdza

Cvičenie: Krátka prechádzka (v byte/vonku), s pozornosťou na každý krok.

Neskúšaj „dosiahnuť“ cieľ – len kráčaj a vnímaj, čo cítiš.

12:00 – 13:00 | Obed v tichu a prítomnosti

Všímaj si, ako sa cítiš pred jedlom, počas a po ňom.

14:00 – 15:00 | Odpočinok alebo vedomá relaxácia

Cvičenie (voliteľné):

Krátka meditácia v ľahu (napr. sken tela)

Tiché ležanie s pozornosťou na dych alebo tlkot srdca

16:00 – 17:00 | Všímavý pohyb

Voľný tanec, vedomá chôdza alebo pomalé rozhýbanie tela
Tvoje telo je múdre – nechaj ho viesť

18:00 – 19:00 | Večera v tichu

7:30 – 8:00 | Vedomý pohyb

Cvičenie: Voľný pohyb s pozornosťou – joga, strečing, silový tréning, tichý tanec...

Zameraj sa na to, čo cítiš v tele – nie na výkon.

9:00 – 10:00 | Sebareflexia: Práve teraz v mojom živote

Otázky na písanie: Čo ma najviac zaťažuje? Po čom naozaj túžim? Kde cítim napätie? Kde cítim ľahkosť? Čo by mi prinieslo úľavu? (písanie do denníka)

10:30 – 12:00 | Tichý blok: čítanie, písanie alebo oddych

Tipy: Čítaj krátky inšpiratívny text, zaznamenaj si, čo v tebe zanechal alebo si dopraj vedomý oddych – nič nemusíš

13:00 – 14:00 | Vnútny rozhovor

Otázky na reflexiu:

Čo je v mojom živote „nedopovedané“?

Na čo potrebujem nájsť odvahu?

Aký krok volá, aby som ho urobil/a?

15:00 – 16:00 | Kreatívna prax

Kresli, píš voľným štýlom, vytvor si nástenku vnútorných obrazov

Bez hodnotenia, len ako forma vyjadrenia

17:00 – 18:00 | Reflexia & integrácia

Otázky:

Čo som si dnes uvedomil/a?

Aká časť dňa vo mne zarezoňovala najviac?

Čo si z tohto dňa chcem preniesť do bežného života?

19:00 – 20:30 | Záverečné stíšenie

Cvičenie:

10 minút meditácie v sede

10 minút písania „slová, ktoré ešte chcú byť vyslovené“

Ďakovanie seba za to, že som si takýto deň pre seba dovolil/a.

