

NULIPÍNKOVA SOS RUKA



Když je ti nejhůř, použij svůj dech. Pamatuj, že mysl a tělo jsou jedno. Roztáhni dlaň před sebe a jezdi po ní pomalu prstem druhé ruky. Začni u malíčku dole, nadechuj se až ke špičce prstu a pak s výdechem pomalu sjeď dolů. Pokračuj stejně u dalších prstů, až dojdeš k palci. Zopakuj si SOS ruku tolikrát, kolikrát budeš potřebovat, dokud se nebudeš cítit klidný/klidná.

