



feel d flow

Relax s objatím
inšpirácia pre Vás

www.feelflow.com/online-relax

Síce na to veľa ľudí zabúda, ale je zopár jednoduchých maličkostí, ktoré dokážu meniť život. Skús niekedy svojho partnera alebo partnerku previesť nasledujúcim relaxom. Ak nemá záujem alebo partnera, partnerku nemáš, tak bez ohľadu na to, kto si, či si mužom alebo ženou, koľko máš rokov, prejdi si relaxáciou a prečítaj nasledujúci text ako odkaz odo mňa. Text čítaj pomaly a precíť ho.

Privri oči. Najskôr Ťa uvoľním a potom Ti poviem pár slov.

Zameraj sa na svoj dych. Všimni si, čo sa deje s Tvojim telom počas plného nádychu. Sleduj, ako sa rozpína Tvoje brucho, sleduj rozpínanie hrudníku, pridvihnutie ramien. A s výdychom ramená klesajú, hrudník sa zmenšuje, zmenšuje sa brucho. Nádych. Výdych. Nádych. Výdych.

Teraz budeme posúvať pozornosť po tele. S nádychom vždy niektorú z jeho častí zväčšíme, pocitovo sa nadýchneme do nej a s výdychom túto časť tela necháme rozplynúť sa do stratena.

Premiestni svoju pozornosť do prstov na nohách. Precíť, akoby sa s nádychom mierne nafúkli a s výdychom ich nechaj rozplynúť sa.

Paty nádych. Zväčšujú sa. Výdych rozplynutie. Relax.

Členky, kotníky, nádych. Výdych. Relax.

Kolená nádych. Výdych. Relax.

Bedrá, kyčle, nádych. Výdych. Relax.

Celá panvová oblasť, nádych. Výdych. Relax.

Brucho, nádych. Výdych. Relax.

Hrudník, nádych. Výdych. Relax.

Ramená, nádych. Výdych. Relax.

Lakte, nádych. Výdych. Relax.

Dlane, nádych. Výdych. Relax.

Krk, nádych. Výdych. Relax.

Hlava, vlasy, tvár, nádych. Výdych. Relax.

Vnútro hlavy, nádych. Výdych. Relax.

Celé telo, nádych. Výdych rozplynutie do všetkých strán.

Klesáš do hlbokého relaxu.

Možno máš kilo navyše alebo naopak, o kilo menej ako ideál. Nie je Tvoje telo dokonalé? Nevadí mi to. Nemáš inteligenciu po Einsteinovi? Nevadí. Bojíš sa sveta? Nerozlíšiš modrú od azúrovej? Tvoj spev rozbíja poháre? Nevadí.

Relax.

Aj keby si nebol alebo nebola najdokonalejším človekom, dovoľ mi, prosím, objat' Ťa. Beriem Ťa do svojho objatia a otváram moje srdce. Všimni si, čo cítiš. Je to len objatie ale aj tak doň dávam celé svoje srdce. Možno nie si bezchybnou osobou ale aj tak Ťa milujem. Milujem Ťa ako človeka. Milujem Ťa, pretože viem, že na svojich perách dokážeš vykúzliť úsmev a spríjemniť ním deň. Milujem Ťa, pretože viem, že máš úžasný potenciál spraviť z nášho sveta lepšie miesto na život pre nás všetkých. Tvojim vlastným spôsobom. Milujem Ťa bezpodmienečne, nepotrebujem Ťa meniť. Milujem Ťa a na oplátku nič nepýtam. Milujem Ťa len za to, že si. Ďakujem Ti.

Usmej sa, prosím. Usmej sa na celý svet.