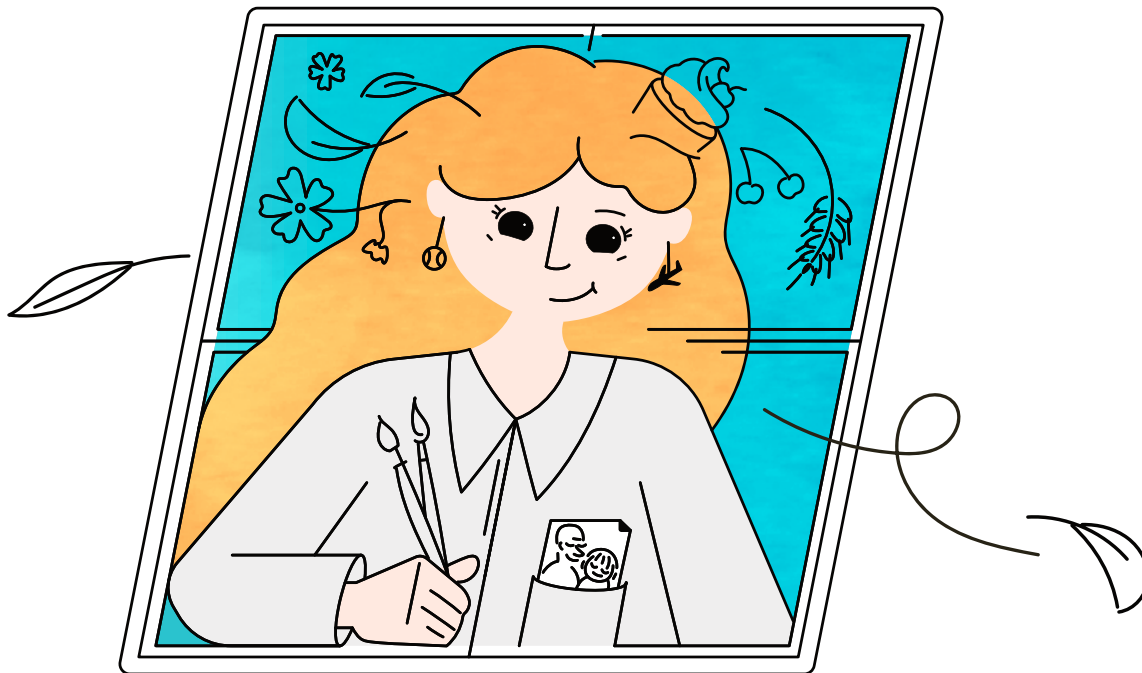


Nájďme si vlastné zdroje v štyroch oblastiach



Bezpečie je premenlivé. Niekedy je prítomné, občas sa vytráca. Život bez stresu totiž nie je možný.

Vďaka rôznorodým zdrojom sa však môžeme opakovane navracáť do bezpečia a regenerovať sa. V tomto cykle rastie naša odolnosť.

Nájďme si vlastné zdroje v štyroch oblastiach

V sebe (Aké spojenie so svojím telom a zmyslami, aký pohyb, aké myšlienky a príbehy mi prinášajú pohodu?)

tvorenie z hliny
čítanie knihy
pomalý výdych
„Už som podobnú situáciu zvládla.“
horúca sprcha

moje deti
priateľky
kolegovia
spomienka na moju babičku
spoluhráči

V druhých (Ktorí ľudia v mojom živote mi prinášajú pohodu? O koho sa môžem oprieť?)

V interakciách (Aké výmeny s druhými vyhľadávam pre svoju pohodu?)

spoločenské hry
humor v napätých situáciách
nákupy s priateľkou
hľadenie zvieratka
prednášky múdrych ľudí

les a stromy
slnko
uprataná izba
moja záhrada
vzduch po daždi
tichý kút pre seba

V okolí (Čo mi v prostredí pomáha nachádzať pokoj? Aké vonkajšie podmienky sú pre mňa príjemné?)

Ďakujeme, že spolu s nami tvoríte bezpečie pre všetky deti.

Dospelí, ktorí majú prístup k svojim zdrojom a priebežne regenerujú svoj nervový systém, vytvárajú pre ostatných bezpečie, v ktorom je možné učiť sa a rásť.