



První pomoc při stresu a úzkosti v 5 minutách



Gabriela Sátková

Zdravím Tě,

jsem životní průvodkyně. Pomáhám lidem, kteří chtějí **VÍC než jen přežít** na autopilota. Doprovázím je na cestě od únavy, nefunkčních vztahů a frustrace **zpět ke svojí SÍLE**, úlevě a radosti.

NA ROZDÍL od klasického koučování a psychoterapie mi **astrologie, numerologie** a **konstelace** poskytují NEOBVYKLÉ VHLEDY do osobnosti člověka. Toho dokážu velmi dobře využít při rozboru situací a událostí, které společně řešíme, a celý proces se **významně URYCHLUJE**.

PROVÁZÍM LIDI V SITUACÍCH, KDY UVÍTAJÍ PODPORU i partáka.

Provedla jsem již stovky spokojených žen a mužů, kteří v noci už klidně spí.
Už nepozorují, jak se mění čas na hodinách.

Dnes Tě naučím techniku pro zklidnění, kterou můžeš použít téměř kdekoli a stačí Ti 5 minut. Pomůže Ti zklidnit se, napojit na sebe a na přítomný okamžik. Ten jediný totiž máme.

JDEME NA TO.

1.	Zavři oči a zaposlouvej se do všech těch zvuků kolem..., dej si čas.
2.	Vnímej svoje tělo, čeho se dotýká, na čem sedíš, zda se nohy dotýkají země, kde v těle cítíš tlak, co Tě bolí, lechtá.
3.	Pozornost přesuň na svůj dech. Jak vzduch proudí do nosu, úst, přes krk až do hrudníku. Hrudník se zvedá a klesá. Sleduj, jak se vše opakuje.
4.	Otevři oči, podívej se na svoje ruce, prohlédni si každou vrásku, záhyb, žílu. Zvedni hlavu a rozhlédni se po místnosti, jako bys ji viděla poprvé. Prohlédni si každý kus nábytku, stěny, okno, podlahu. Jsi-li venku, koukej se kolem sebe na stromy, domy, lidi.
5.	Uvědom si, jak se Ti zpomalil dech. Jsi klidnější. Poděkuj za tento okamžik. Za to, že ho můžeš prožít.
6.	Naplánuj si, čím se dnes odměníš. Co to bude?

Cítíš, že dozrál čas nechat se opečovat? Pojd' si domluvit konzultaci.

Online či osobně. www.gabrielasatkova.cz, +420 608 722 639