

1. Pilíř: Definovat své hranice

Vize: „Znám, kde končí moje energie, čas a pozornost.“

Praktické kroky:

- Každé ráno si připomeň: „Co dnes opravdu potřebuji a co mohu přijmout?“
 - Vizualizuj si svou „energetickou bublinu“ – vše, co do ní necháš vstoupit, projde tebou vědomě.
 - Pozoruj okamžiky, kdy se cítíš přetížená – to je signál, že hranice byly překročeny.
 - Každý večer krátce reflektuj: „Co jsem dnes ochránila / kam jsem si postavila jasnou hranici?“
 - efekt: Tělo se méně napíná, snižuje se stres, zlepšuje se dech, uvolňuje se napětí v zádech a krku.
-

2. Pilíř: Umět říct „ne“

Vize: „Ne není odmítnutí, ale potvrzení mé energie a pravdy.“

Praktické kroky:

- Před každou žádostí / požadavkem se zeptej sama sebe: „Chci to, nebo si tím vezmu energii?“
- Trénuj malé „ne“ – krátké, klidné, autentické. Např.: „Děkuju, teď to nemohu.“
- Vizualizuj si, že když říkáš „ne“, tvoje „ano sobě“ roste.
- Po akci si připomeň: „Mé ne je vítězství mé integrity.“

efekt: Napětí v těle klesá, uvolňuje se stres vyvolaný pocitem povinnosti a viny, srdce a plíce dýchají volněji.

3. Pilíř: Zbavit se strachu

Vize: „Strach je jen energie, která ukazuje, kde si postavit hranici.“

Praktické kroky

- Když přijde strach („Co když mě odmítnou?“), zhluboka se na-dechni a pojmenuj: „Toto je strach, není skutečnost.“
- Vizualizuj, že strach má místo mimo tělo – pozoruješ ho, ale není součástí tvého já.
- Uvědom si, že reakce druhých *neovlivňuje tvou hodnotu*.
- Každý den udělej alespoň jeden krok „navzdory strachu“ – malý čin, který posílí vnitřní sebejistotu.

efekt: Tělo se přestává napínat před imaginární hrozbou, uvolňuje se stresová chemie, obnovuje se energie a vitalita.

Denní rituál

1. **Ráno:** 3 minuty vizualizace hranic a energetické bubliny.
2. **Během dne:** každé rozhodnutí – „ano sobě nebo ano někomu jinému?“
3. **Každé „ne“:** krátce pojmenovat vnitřní proces („toto je pro mě ano“).
4. **Konec dne:** 3 minuty reflexe: „Kde jsem dnes stála za sebou? Kdy jsem uvolnila strach?“

Pokud se to praktikuje pravidelně, **mysl se uvolní**, stres klesne a tělo přestane signalizovat přetížení rýmou, bolestmi či únavou.