

Baru Dávidová

TĚLO POD ZÁTĚŽÍ

KRÁTKÁ SEBEREFLEXE PRO ŽENY, KTERÉ
DLOUHODOBĚ FUNGUJÍ VE VYSOKÉM NASAZENÍ



UPOZORNĚNÍ

Tento materiál není návod ani diagnóza.

Je to prostor pro upřímný pohled na to, jak dnes vaše tělo skutečně funguje – a co od něj dlouhodobě očekáváte.



Jsem Baru, a když jsem sama procházela obdobím, kdy se všechno honilo rychle a moje tělo a mysl nestačily držet krok, věděla jsem, že se něco musí změnit.

A prvním krokem byla opravdu silná sebereflexe - nastavila jsem si zrcadlo a odpověděla na tyto otázky.





ODPOVÍDEJTE SI
BEZ HODNOCENÍ.
Jen pravdivě.

OTÁZKY

01

Jak často od svého těla očekávám výkon, aniž bych mu dala prostor na obnovu?

02

Kdy naposledy jsem byla skutečně odpočatá – ne jen „funkční“?

03

Jaké signály mi tělo opakovaně posílá... a já je odsouvám?

04

Kde v těle nejčastěji cítím napětí, tlak nebo
stažení?

05

Co dnes reálně dělám pro regeneraci – ne v
ideálu, ale ve skutečnosti?

06

Kde dlouhodobě překračuji své hranice,
protože „to je potřeba zvládnout“?

07 Kdy během dne mi energie nejvíc klesá – a co v tu chvíli dělám?

08 Mám pocit, že své tělo řídím... nebo že ho spíš přemlouvám, aby vydrželo?

09 Odkud pochází největší tlak, který na sebe cítím? Je skutečně nutný?

10

Je způsob, jakým dnes fungují, dlouhodobě udržitelný?

11

Kdybych se měla rozhodnout jen pro jednu změnu, která by měla největší dopad na moje fungování – jaká by to byla?

12

Jsem připravená převzít odpovědnost za to, jak se svým tělem zacházím?

BUĎTE PYŠNÁ

To, co jste si právě pojmenovala, není slabost.
Je to informace.
A informace je vždy první krok ke změně.

Pokud cítíte, že už nechcete jen zvládat, ale fungovat dlouhodobě, možná je čas změnit způsob, jakým se svým tělem spolupracujete.