

Jak vytrvat s třesením? Cestou je hledat si cokoli, co podpoří, aby Tě to bavilo. Zkoumej, objevuj, ...

Tipy ze života:



1. Mně skvěle funguje třesení **v běžných činnostech**, např.:

- při čištění zubů
- při vaření
- ve sprše
- při čekání
- na procházce v lese
- ...nebo s něčím, co se zrovna třese-třeba pračka



2. Třást se můžeš s hudbou a vyzkoušej také třesení jen tak - **bez zvukového doprovodu**.

3. **Třást se s někým** – třeba s dětmi. Jak říkala dcera - ty se budou asi víc dívat na obrázky a zabaví se tím a dospělák má v klidu oči zavřené a je ponořený.



4. Intenzitu i způsob třesení uprav **pro Tvůj pocit vnitřní pohody** a podle Tvého aktuálního fyzického stavu. Hlavní motto zní: Užívám si to v každém okamžiku. (Pokud máme činnost spojenou s příjemnými pocity, rádi se k ní vracíme.)

5. **Spoj třesení s něčím dalším příjemným** – třeba s ranní sprchou. Budeš se pak víc těšit...je tak příjemné se po třesení osprchovat...
6. Vyzkoušej **na začátku**, než se začneš třást, třeba jen na **5-10 sekund zavnímat, jak je Ti v těle**. Můžeš pak lépe vidět rozdíl, který vnímáš mezi začátkem a koncem nahrávky. To je hmatatelný výsledek - změna. Když jí dáš pozornost, vidíš hodnotu, kterou Ti Tvůj pohyb přináší.



7. **Vyzkoušej obměny** - jaké je třást se 1 minutu, 5-8 minut s nahrávkami anebo třeba 15 minut...pokaždé můžeš použít všechno, co už o třesení znáš...
8. **Vysleduj**, jestli Tě to vede třást se hned ráno, během dne nebo cítíš potřebu večer... obecně platí, že ráno, než vstoupíme do celodenních aktivit, si lépe můžeme vytvořit pravidelný čas pro sebe.

9. **Neboj se plánovat a dávat si výzvy.** Vezmi si tužku a papír a napiš si v bodech svůj běžný den. Udělej si značku, kam třesení zařadíš. Tvé rozhodnutí Ti pomáhá držet se plánu. Neboj, časem se dostaneš do fáze, kdy už na to nemusíš myslet, prostě se budeš třást podle potřeby. Na začátku je fajn udržet si pravidelnost.



10. **Využij sílu měsíce** - lidé vypožorovali, že s přibývajícím měsícem, tj. od novu do úplňku, je vhodné začínat budovat nové návyky. Koukni do kalendáře, kdy Tě měsíc bude podporovat při praxi!