

REGULATE



21 DNÍ K VNITŘNÍMU KLIDU

Proč je regulace NS klíčová

REGULOVANÝ NS

→ cítíme se bezpečně, můžeme jasně myslet, lépe se rozhodovat, přijímat sebe i ostatní a tvořit tak život, který opravdu chceme.

DISREGULOVANÝ NS

→ můžeme pociťovat úzkosti, stres, nerozhodnost, vyhoření nebo máme tendenci utíkat od toho, co chceme, protože nám vnitřní napětí brání jít vpřed.



Jak vypadá regulovaný NS?

- v běžných situacích cítíš vnitřní klid a rovnováhu, i když kolem je zmatek,
- dokážeš se rychle vrátit do klidného stavu, když přijde stres,
- máš pocit bezpečí ve svém těle a umíš zpomalit,
- zvládáš emoce s větší lehkostí a nejsi jimi ovládána,
- tvá mysl je jasnější, tvé rozhodování plynulé,
- máš energii a chuť dělat věci, co tě baví.

Jak poznáš, že jsi tady správně

Cítíš se často ve stresu?

→ Máš úzkosti, cítíš napětí, zahlcení, je toho na tebe moc a neumíš s tím pracovat?

Jedeš pořád na maximum?

→ Máš pocit, že máš nedostatek času, že se všechny povinnosti nedají stihnout, nemáš čas na sebe a neumíš zpomalit?

Máš sny a cíle, ale pořád tě něco drží zpátky?

→ Máš pocit, že čas utíká, ale ty pořád stojíš na místě a cítíš se být pozadu?

Nemáš energii?

→ I přestože během dne děláš jen základní činnosti, cítíš se vyčerpaná a nemáš energii ani chuť dělat to, co tě baví, nebo pracovat na svých snech?



Co ti REGULATE přinese

REGULATE tě provede systematickou cestou, kde se naučíš:

- vědomě zpomalit a zastavit se,
- přijímat to, co právě je,
- jemně a efektivně regulovat svůj nervový systém skrze dech, pohyb, journaling i další nástroje,
- zvětšit svoje okno tolerance vůči emocím a vnějším stresům,
- vytvořit si pevnější vnitřní oporu a bezpečí,
- žít s větší lehkostí a přítomností.

Mýty o regulaci NS

Za 21 dní se vyřeší všechny problémy.

→ Za 21 dní se zafixuje nový návyk, vznikají první neurologické a emocionální změny.

Stačí si koupit kurz a hotovo.

→ Máš návod, ale musíš ho následovat. Je potřeba si tím procesem projít a zažít ho.

Jediné, co je potřeba udělat pro regulaci NS, je 20 minut praxe.

→ Každý moment si vybíráš klid nebo chaos. Naše životy jsou odrazem našich myšlenek.

Proces je lineární.

→ Není. Některé dny to půjde lépe a některé méně lépe. A to je v pořádku.



Skutečná cesta regulace NS

Regulace není o potlačování emocí nebo tvrdé disciplíně.

Je to o **vědomé přítomnosti, laskavosti a zvědavosti k sobě samé.**

Učíme se být **s tím, co je** – bez soudů a bez tlaku.

A tím postupně obnovujeme **přirozený stav klidu a bezpečí** v sobě.

Jak se regulace NS projeví

- **Věci tě už nerozhodí tak snadno.** Zůstáváš víc v klidu, i když se kolem něco děje.
- **Začneš si všímat svých myšlenek dřív, než tě stáhnou dolů.** Už v tom nebudeš uvízlá celé dny.
- **Tvůj den nebude řídit stres nebo přetížení.** Ale tvoje vlastní tempo, vnitřní vedení a přítomnost.
- **Líp spíš, líp jíš, líp dýcháš.** Tělo se začne cítit bezpečně a začne ti znovu důvěřovat.
- **Začneš cítit klid, i když se „nic extra neděje“.** Všední chvíle tě začnou naplňovat.
- **Věci, které byly dřív „náročné“, jako rozhodování, akce, změna, přestanou být tak těžké.**
Přijde lehkost, protože nebudeš bojovat sama se sebou.
- **Začneš se orientovat podle sebe, ne podle toho, co si myslí ostatní.** Protože se zase spojíš se svým vnitřním kompasem.



Regulace NS v kontextu

Cesta k žití svých snů:

1. Regulace NS a vytvoření vnitřního klidu
2. Nalezení sebe sama – hodnoty, vize, autenticita
3. Odhalení bloků, přesvědčení, práce s podvědomými limitujícími vzorci
4. Tvoření nové identity, života v souladu a manifestace

Jak to funguje

- 3 týdny = **3 moduly**
- každý modul obsahuje **teoretické video a praxe** na každý den
- **každý den** se ti otevře nová praxe
- součástí praxe je **ranní journaling a check-in**
- **PDF příručka** (PDF ke každému dni)

Kde začít

- Stáhni si **PDF příručku** a ulož si ho někam po ruce
- Ulož si přístup do **členské sekce** na místo, které je jednoduše přístupné
- Zapiš si do **kalendáře**, kdy konkrétně chceš udělat tuto praxi
- Začni **praktikovat**, vyplňovat PDF a sledovat svůj postup

BONUS: Napiš pod každou praxi **komentář** a sdílej své pocity. Motivuješ tak nejen sebe, ale i ostatní a můžeš lépe sledovat svůj proces.

Shrnutí

- Proč je regulace NS klíčová
- Jak to vypadá je NS regulovaný
- V čem ti pomůže tento program
- Mýty o regulaci NS a skutečná cesta
- Regulace NS v kontextu manifestace a cesty za žitím svých snů
- První kroky

*Už jenom to, že jsi tady, je jedna
část úspěchu – že to chceš změnit.*

*Klid, lehkost a energie jsou na
dosah tvých rukou.*

Pojďme se společně vydat k nim.

