



Jak se znovu naučit spát s klidem

Jemný průvodce tím, jak spánek
uvolňuje tělo, svaly a mysl

Pohádka na dobrou noc pro dospělé



Pavla Lončíková
Kouzlo doteků a vůní

Milý čtenáři,



Pokud držíš v rukou tento e-book, možná už znáš ten pocit.

Ležíš v posteli, tělo je unavené, ale hlava pořád běží. Myšlenky se motají kolem dne, zítřka a povinností.

Tento e-book není o dokonalém spánku.

Je o návratu ke klidu.

O chvílích, kdy si dovolíš zastavit se, dýchat a být zase chvíli jen se sebou.

Najdeš tu drobná cvičení, vůně, doteky a malá kouzla, která připomenou, že spánek není útěk – je to návrat domů.

Přeji ti, ať v těchto stránkách najdeš svůj rytmus klidu.

„Dnes už nemusím nic. Jen být.“

S klidem a porozuměním

Pavla Lončíková



www.kouzlodotekuavuni.cz

Cesta ke klidu

Když spánek nepřichází



Dlouho jsem si myslela, že klid přijde,
až to všechno stihnu.

Až vyřeším, uklidím, odpovím a dodělám.

Jenže klid nepřichází, když se snažíš dohnat svět.
Přichází, když dovolíš světu, aby tě na chvíli
nechal být.

Pamatuju si dny, kdy jsem jela z masáží úplně
vyčerpaná.

Navenek úsměv, ale uvnitř tělo křičelo.

A i když jsem věděla, jak pomáhat druhým uvolnit se,
sama jsem často neuměla uvolnit sebe.

Jednoho dne jsem si večer zapálila svíčku,
otevřela okno a jen seděla.

Žádná hudba, žádný plán, jen ticho.

A tehdy mi došlo, že ticho není prázdné.
Je plné odpovědí.

Znovu se vrátit k sobě neznamená utéct.
Znamená to přestat utíkat.



*„Když se zastavíš, můžeš konečně slyšet,
co ti tělo říká.“*



Znáš to?



Ležíš v posteli, oči otevřené dokořán, a v hlavě ti běží film dne – někdy i několik dílů za sebou. Tělo chce spát, hlava ještě ne. To je jeden z nejčastějších důvodů nespavosti.



Pokud je ignorujeme, tělo přepne do pohotovosti a klid se vytratí. Hlava se bojí pustit kontrolu, i když tělo dávno posílá signály: těžká víčka, zívání, zpomalení dechu, pokles teploty.



Říkáš si: „*Musím usnout, zítra vstávám brzo.*“ Jenže právě tahle věta často zařídí, že neusneš vůbec.



SPÁNKOVÝ PARADOX

*Čím víc se snažíš spát,
tím víc jsi vzhůru.*



*Spánek není jen vypnutí.
Je to přirozený rytmus těla.*

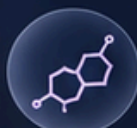


Co se děje, když nejde vypnout?

Klid
začíná
uvnitř.
♡



V mozku zůstává aktivní
poplachový systém.



Tělo stále vyplavuje
stresové hormony.



A tak i když ležíš, tělo má pocit,
že jsi v nebezpečí.



Spánek nepřijde, dokud tělo
nedostane jasný signál:
„Jsem v bezpečí.“



Tělo mluví fyzickými pocity –
napětím, tlakem, bušením srdce
nebo těžkostí.



To nejsou chyby. To jsou zprávy.

Příklady



Napjatý krk =
hlava přetížená myšlenkami.



Sevřený žaludek =
nevyjádřený strach.



Tuhé čelisti =
potlačený tlak nebo vztek.

LEPŠÍ
SPÁNEK
ZAČÍNÁ
POCHOPENÍM

*Tělo ti ukazuje, co potřebuješ uvolnit –
ne potrestat, ale vyslyšet.*



Proč to tak je?



Protože **spánek se nedá vynutit.**

Nepřijde na povel. Spánek je jako plašivá kočka – přijde, až když je ticho, teplo a klid. A hlavně když cítí, že po něm nikdo nechce výkon.

My ale často chceme od spánku výkon největší:
„Ať se konečně vyspím, ať ráno zvládnou všechno.“

Jenže spánek není úkol.

Je to odevzdání.

Tělo musí vědět, že už může pustit kontrolu.
Že svět chvíli počká.

*Někdy
je největší síla
v odevzdání.*



Zkus se zamyslet



Co děláš, když nemůžeš usnout?



Co tě nejvíc rozptyluje?



Je to hlava, která přemýšlí?



Nebo tělo, které neví, jak povolit?



*Možná právě teď
stačí jen nechat být.*





Pavla Lončíková
Kouzlo doteků a vůní



Malé cvičení – Návrat k sobě



Sedni si na postel, polož ruce na hrudník a zavři oči.



Nesnaž se změnit dech. Jen ho vnímej.



Každý výdech nech odnést napětí.



Každý nádech nech přinést klid.



Možná přijde myšlenka. Možná emoce. Jen ji nech projít, jako by šla po hladině.



Ticho se o tebe postará.



Cítíš, jak se tělo zklidňuje?
Takhle vypadá návrat k sobě – tichý, nenucený, skutečný.

„Dnes už nemusím nic. Jen být.“



*Vytrvej, nevzdávej to.
Možek se musí naučit zklidnit.*

WWW.KOUZLODOTEKUAVUNI.CZ

Klid

Lepší spánek

Šťastnější já

Tvoje vlastní pohádka začíná právě teď

Malá pohádka pro dospělé...



Tohle jsem se naučila, když mi bylo nejhůř.

Dvě hodiny ráno. Já v posteli, oči jako cibule – a myšlenky měly olympiádu. V té době jsem se naučila pohádku.

Jednoduše.

Mozek je složka. Nahrajete do ní obsah a vytvoříte k tomu heslo.

🌙 Postup:

Ve své hlavě si vytvořte nějaké své přání, třeba že chcete letět na Mars.

Nebo nějakou krásnou vzpomínku... třeba na výlet s tchyní. 😊

Žertuji, ale přesně tak to je. Musí to být prostě Vaše.

Něco, při čem se vám skoro podlomí kolena.

Půjdete si lehnout, zavřete oči – a **POZOR!** –

Vždycky začněte stejnou větou, stejným slovem!

Např.:

„Když jsme byli loni na Marsu, byly tam krásné červené krátery...”

Když s tím začnete, nejpozději při druhé větě se ozve myšlenka, ten známý Škodimír – a začne:

„To je blbost... to nemůže fungovat... to jsem zase naletěla...”

A spousta dalších myšlenek.

Zde přichází zlomový okamžik.

Řekněte si: STOP!

A začněte znovu:

„Když jsme byli loni na Marsu...”

Vydržte.

Nedejte se.

Nejhorší je první týden.

Škodimír se sice bude ještě chvíli snažit, ale pak dá pokoj.

A váš mozek si bude v noci krásně odpočívát a broukat, jak je na tom Marsu krásně. A myšlenky na to, že zítra v práci jdete „na kobereček“, jej ani nenapadnou.

🌙 **Přeji vám krásné pohádkování. A vydržte!**



www.kouzlototekuavuni.cz

Voňavý klid – Síla doteku a vůně



Vůně dokážou během chvíle změnit atmosféru, připomenout bezpečí, povzbudit nebo naopak zklidnit. Proto je používám jako doplněk podle toho, co člověk právě potřebuje.

Při masáži můžu vhodně zvolený esenciální olej přidat do nosného oleje, použít ho do difuzéru nebo připravit jednoduchou osobní směs pro domácí použití.

Vůně můžeme společně vybírat podle toho, co zrovna potřebujete:

-  uvolnění a zklidnění,
-  podporu večerního odpočinku,
-  povzbuzení a soustředění,
-  příjemnou atmosféru doma,
-  nebo prostě vůni, která vám bude dělat dobře.

Nemusí to být deset vůní. Někdy stačí dvě nebo tři, které spolu hezky fungují a sednou právě vám.

Při práci dávám přednost esenciálním olejům doTERRA, protože je mám dlouhodobě vyzkoušené a dobře se mi s nimi pracuje. Nejde mi ale o to, aby člověk znal dvacet názvů lahvíček. Důležitější je pochopit, jak vůni používat jednoduše, bezpečně a tak, aby dávala smysl právě vám.



*Vůně může být most
mezi hlavou, tělem a pocitem bezpečí.*



Večerní rituál s vůní a dotekem

Malý postup pro chvíle, kdy tělo neumí vypnout



1. Nakapej si 2–3 kapky Serenity nebo Balance do dlaní. Pokud máš citlivou pokožku, přidej trochu nosného oleje.



2. Dlaně promni o sebe a přilož je k obličeji.



3. Třikrát se pomalu nadechni. Nádech nosem, delší výdech pusou.



4. Jemně vmasíruj vůni do chodidel.



5. Pokud potřebuješ, přidej trochu směsi i na krk a šíji.



6. Zavři oči a chvíli jen vnímej dech.



7. Řekni si: „Dnes už nemusím nic. Jsem v bezpečí. Můžu odpočívat.“

Někdy se tělo neuklidní po prvním nádechu. To nevadí. I dvě minuty klidného doteku mohou být začátkem.

Rituál nemusí být dlouhý. Důležité je, aby byl jemný, opakovatelný a opravdu tvůj.



*Malé rituály,
velké změny.*



Směsi do difuzéru a čaje

Jednoduché inspirace pro klidnější večer

*Malé rituály
mohou přinést
velké zklidnění.*



Směsi do difuzéru



3 kapky Serenity + 2 kapky levandule



2 kapky Balance + 2 kapky pomeranče



2 kapky vetiveru + 3 kapky levandule



1 kapka heřmánku + 2 kapky levandule + 2 kapky cedru

Vyber si jen jednu směs na večer.
Není potřeba přehltit prostor ani sebe.



Čaje pro večerní zklidnění



meduňka



heřmánek



levandule



lípa



nebo jemná směs meduňky
s heřmánkem

Čaj pij pomalu, ideálně ještě před
spaním. Nejde o výkon ani další úkol.
Jen o malou zprávu pro tělo:
teď už můžeš zpomalit.

*Někdy pomůže právě
spojení tepla, vůně a ticha.*



Pár tipů na závěr

Není potřeba dělat všechno najednou.
Někdy pomůže ztlumit světla o půl hodiny dřív.
Jindy teplý čaj, pár kapek Balance nebo Vetiveru.
Někdy stačí položit ruku na hrudník a chvíli jen dýchat.

Tělo se klidu učí po malých krocích.
Ne přes tlak. Přes opakovanou zkušenost, že už je v bezpečí.

Když se některý večer nepovede, neznamená to selhání.
Znamená to jen, že tělo ještě potřebuje trochu času.

Děkuji, že jsi byla / byl se mnou.
Přeji ti, ať si z tohoto e-booku odneseš nejen informace,
ale hlavně pocit klidu, že i malé kroky mají velký význam.

Ať každá noc přináší víc odpočinku,
víc ticha a víc tebe.

*Dobrou noc.
A klidné zítřky...*



Kouzlo doteku a vůní
Pavla Lončíková
www.kouzlodotekuavuni.cz

Tvoje vlastní pohádka začíná teď



Pamatuj, že každý malý krok
k lepšímu spánku je velkým krokem
k šťastnějšímu a klidnějšímu tobě.

Pečuj o sebe, dopřej si klidné večery
a věř, že krásné zítřky začínají
právě dnes.



*Sladké sny
a krásné zítřky...*



www.kouzlodotekavuni.cz

