Lilia Khousnoutdinová – Tipy na práci s emocemi a tělem

Základní výživa těla a emocí

Než se pustíš do hluboké práce se sebou, začni u těla. Pokud jsi nevyspaná, nenajedená, vystresovaná – energie neproudí. Emoční rovnováha stojí na fyzické péči:

- Jez pravidelně a výživně.
- Dýchej, hýbej se, dopřej si dotek a masáž.
- Dbej na spánek. Je to základní kámen zdraví i emoční stability.

Emoce se neodpaří – potřebují prostor

Nevyjadřené emoce se hromadí a ukládají do těla. Způsobují napětí, bolesti, únavu a psychosomatické potíže. Tak jako si dopřáváme očistu těla, potřebujeme i „detox emocí".

Nauč se emoce vyjadřovat zdravě

Nejlépe je vyjádřit, co cítíš, hned – autenticky, bez obviňování.
Místo „Ty jsi hrozný!" zkus říct:
„Mě to bolí, když to slyším."
„Je mi z toho smutno."
To otevírá prostor pro porozumění, ne pro konflikt.
Pomáhá i fyzický kontakt – držet se za ruku, dívat se do očí.

Když to nejde vyjádřit navenek

Pokud nemůžeš reagovat hned (např. v práci nebo na ulici), emoci zpracuj později fyzicky:

- Dýchej, hýbej se, vydávej zvuk.
- Můžeš se třást, dupat, křičet do polštáře, pustit si hudbu a tančit.
- Uvolni svaly, dýchej zhluboka, dovol tělu, aby energii propustilo.
- Po takovém uvolnění se problém řeší mnohem klidněji a efektivněji.

Plačka a další uvolňovací techniky

Když tě něco opravdu bolí, otevři hrudník – doslova.
Zakloň se, roztáhni ruce, dýchej a nech přijít pláč.
Plač s otevřeným tělem, ne stočená do klubíčka – tím pomáháš uvolnění, ne napětí.
Další možnosti:

- Lehnout si na záda a mlátit do matrace uvolněnýma rukama a nohama („vzteklé dítě").
- Tanec, intuitivní pohyb, box, běh, cokoliv tě dostane do těla.
- Po uvolnění vždy pij vodu – tělo detoxikuje i fyzicky.

Podzim jako čas péče o tělo i duši

Podzim přirozeně zpomaluje. Je to období, kdy příroda stahuje energii dovnitř.
Stejně bychom měli i my: víc spát, odpočívat, péct, tvořit, vracet se k sobě.

Pamatuj:
Bez odpočinku nic nového nevykvete.
Spánek, dech a laskavost k sobě nejsou luxus – jsou to základy.