

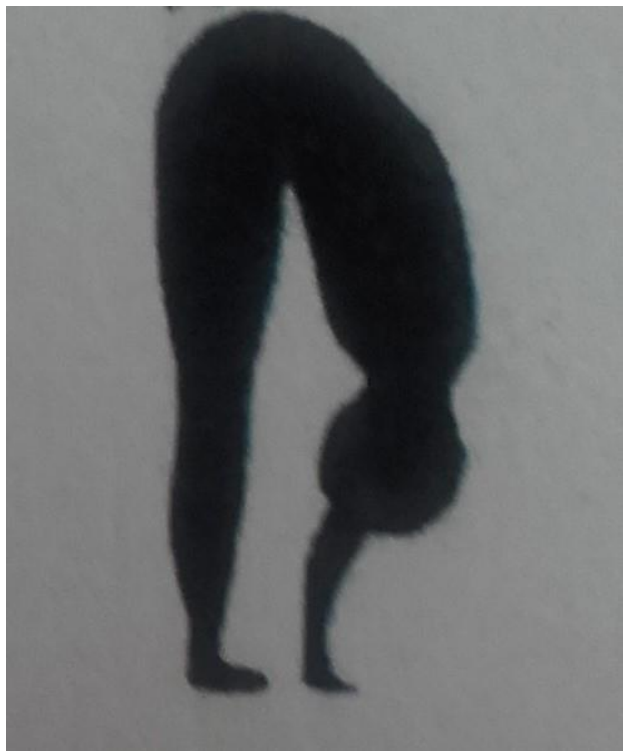
Návod na cvičení těsně před telefonáty

Smysl věci:

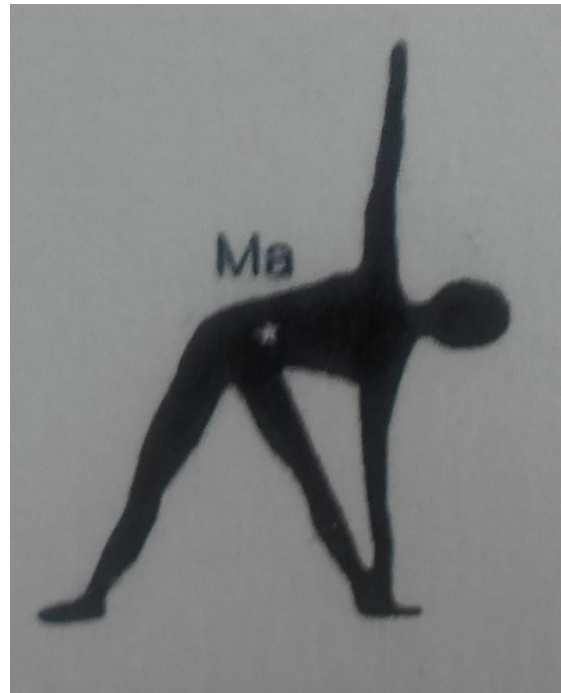
Je naladit se na telefonování tak, abyste měli sílu, kuráž a zvládli telefonování s jistotou a pevným postojem. Zaměření je na HARA centrum a jeho navibrování což umožňuje lepší mentální i fyzickou připravenost na složitější situace.

Cvičení se skládá ze dvou cviků a následného poslechu hudby ve sluchátkách.

1. **CVIK 1:** Stoupněte si s chodidly cca 3 až 5cm od sebe vzpažte ruce nad hlavu dlaněmi k směrem k sobě a dlaně spojte tak, že s nimi míříte jako šíp do nebe – s přivřenými víčky jako kdybyste se dívali před sebe
2. Uděláte úklon na protažení doprava s výdechem a s nádechem zpět – to samé na druhou stranu
3. Pak se s nádechem zakloníte dozadu až kam to půjde
4. Následně s výdechem a pouze v bocích se začnete předklánět až do hlubokého předklonu a kdo může dotkne se prsty podlahy před sebou (kdo ne zavěsí si ruce za lokty a setrvá)



5. V předklonu si představte, že nadechujete hluboko ze země do místa na vylučovacím otvoru a z něj pak vydechujete přes záda a ruce do země - vědomě takto nadechujte ze země a vydechujte zpět do země (bez takto prováděného dýchání do udaných míst je technika k ničemu a stává se z ní pouze „gymnastika“, nebo strečing - to není naším cílem, cílem je stimulace hary)



6. Takto provedte zhruba 5 nádechů a výdechů

7. Následně hodně pokrčte nohy v kolenou a pomalu se začněte s nádechem narovnávat, chvíli tak zůstaňte a prociťujte co se ve vás děje – zhruba 30vteřit s přivřenými víčky

8. **CVIK 2:** Následně udělejte stoj rozkročný a to v maximálním rozsahu v jakém to zvládnete

9. Obě ruce vzpažte do vodorovné polohy se zemí

10. „Vyoste“ boky vpravo do strany a začněte se naklánět se vzpaženýma rukama do strany, jako kdybyste se chtěli chytnout za prsty u nohou u pravé nohy, ale nedělejte to – nechte ruku volně viset - tak zůstaňte cca 5 nádechů a výdechů a pozornost zaměřte a dýchejte do prostoru pupku

11. Následně se pomalu z nádechem narovnejte, ruce dejte podél těla, ze stoje rozkročného se pomalu vraťte do postoje snožmo a cca 30vteřin se přivřenými víčky pozorujte co se ve vás děje

12. Pak opakujte stejný postup na levou stranu

13. Jakmile se vrátíte do postoje snožmo, přiložte si na pupek napřed pravou ruku na pravou ruku pak přiložte levou ruku a představte si že pod nimi máte „malé topné tělíčko“ - vydržte tak cca 3 nádechy a výdechy

14. Pak se posaďte na židli s rovnými zády a pusťte si do sluchátek následující, doporučenou hudbu - sloužící k podpoře HARY - pouze první 4,5minuty:

<https://www.youtube.com/watch?v=sBgvMxMHBKg&t=243s>

Pokud Vám tato hudba nevyhovuje - použijte vlastní, vám vyhovující

15. Jakmile hudba skončí - promasírujte si obličej, několikrát se vydechněte s nadechněte a začněte nejprve cvičně telefonovat a po několika cvičných telefonátech zákazníkům „na ostro“

Poznámka: Pokud je vám tato příprava nepříjemná - neprovádějte ji!