

Já a moje migréna

Změna začíná právě tady a teď.

Tento pracovní list je celý jen o Tobě.

Už tím, že ho vyplňuješ, začínáš měnit vztah ke svému tělu, bolesti i sama k sobě.

Nic nemusíš hodnotit, nic nemusíš mít „správně“. Jen si dovol být k sobě upřímná. V klidu. V bezpečí. Tak, jak právě teď jsi.

Najdi si chvílku jen pro sebe. Vezmi si tužku, nadechni se...

A dovol si začít psát.

1. Oblast, kterou chceš změnit

(Co konkrétně ve spojení s migrénami tě nejvíce trápí?)

Např.:

Migrény, bolesti hlavy, tlak v hlavě, hormonální migrény, bolesti spojené se stresem...

→ Moje odpověď:

.....

2. Proč Ti to právě teď vadí?

(Co Ti migrény berou? Jak Tě omezují v každodenním životě?)

Můžeš psát například:

- Omezují mě v práci
- Nemohu být plně přítomná pro rodinu
- Jsem často vyčerpaná
- Mám strach, kdy přijde další záchvat
- Mám pocit, že mi tělo nevěří

→ Moje odpověď:

.....

3. A) Jak to chceš mít?

(Jaký je Tvůj ideální stav? Jak se chceš cítit?)

Bc. Marie Vondrková

<https://marievondrkova.cz/silaprijeti/>

Např.:

- Chci být v lehkosti
- Chci mít klidnou a jasnou hlavu
- Chci důvěřovat svému tělu
- Chci se cítit svobodně
- Chci žít bez strachu z bolesti

→ Moje odpověď:

.....

3. B) Výsledná věta – nový vnitřní program

Jedna věta:

- v **přítomném čase**
- v **první osobě**
- **bez záporů**

Např.:

„Cítím se ve své hlavě klidně, bezpečně a svobodně.“

→ Moje věta:

.....

4. Jaké výhody Ti přinese, když se to splní?

(Co všechno se ve Tvém životě zlepší? Co díky tomu získáš?)

Např.:

- Větší energii
- Klid v těle i mysli
- Radost ze života
- Lepší vztahy
- Větší lehkost v každodennosti

→ Moje odpověď:

.....

Bc. Marie Vondrková

<https://marievondrkova.cz/silaprijeti/>

5. Jaké mohou mít splněné změny i „negativní dopady“?

(Čeho se v hloubi možná bojíš? Co bys mohla ztratit?)

Např.:

- Lidé ode mě budou více očekávat
- Přestanu mít „důvod“ zpomalit
- Přijdu o péči a pozornost
- Budu si muset více důvěřovat

→ Moje odpověď:

.....

6. Jaké benefity Ti přináší současná situace s migrénami?

(I bolest někdy něco chrání... Zkus se na to podívat bez výčitek.)

Např.:

- Mohu si konečně dovolit odpočinek
- Lidé se o mě starají
- Nemusím řešit konflikty
- Nemusím být pořád silná
- Nemusím být výkonová

→ Moje odpověď:

.....

7. Jak poznáš, že se stav skutečně změnil?

(Podle čeho ve svém životě poznáš, že jsi dosáhla změny?)

Např.:

- Probouzím se bez bolesti
- Nepotřebuji léky
- Mám lehkou hlavu

Bc. Marie Vondrková

<https://marievondrkova.cz/silaprijeti/>

- Jsem víc v radosti
- Už nemyslím na migrény

➡ Moje odpověď:

.....

Zastavení na závěr

Možná jsi při vyplňování ucítila:

- odpor
- strach
- smutek
- únavu
- nebo silné AHA momenty

To všechno je v pořádku.

Právě tady často leží pravá příčina – ne v těle, ale v podvědomém napětí, emocích a přesvědčeních.

Pokud cítíš, že:

- se migrény stále vracejí
- rozum chápe, ale tělo nereaguje
- nebo že v Tobě existuje hlubší konflikt

pak je možné na této úrovni pracovat jemně, bezpečně a velmi účinně pomocí práce s podvědomím, emocemi a nervovým systémem.

💡 Tvé tělo není Tvůj nepřítel.

💡 Jen Ti něco důležitého říká.

S láskou, Maruška

Bc. Marie Vondrková

<https://marievondrkova.cz/silaprijeti/>