

5-Minutowy Reset Przed Spotkaniem

Prosty protokół, który pomaga wejść w spotkanie z jasnością, spokojem i kontrolą.
W ważnych momentach potrzebujesz spokoju i stabilności. Ten 5-minutowy reset pomaga przejść ze stanu reaktywnego do świadomego działania.

1. Wyhamowanie fizjologiczne (1 min)

Spowolnij oddech.

Wdech przez nos przez 4 sekundy

Wydech przez 6 sekund

To szybko obniża poziom stresu i stabilizuje organizm. Powtórz przez 1 min.

2. Reset postawy (1 min)

Unieś lekko klatkę piersiową. Wydłuż kręgosłup. Rozluźnij brzuch, pozwól, aby Twoje ramiona opadły, a szczeka się rozluźniła – wykonaj nią kilka ruchów w jedną i drugą stronę.

Większość osób w pracy przy komputerze zapada się do przodu, co wzmacnia napięcie.

Otwarta postawa wysyła do mózgu sygnał bezpieczeństwa i pewności.

Weź 3 spokojne oddechy, kierując powietrze do dolnych żeber.

3. Klarowność (1 min)

Zadaj sobie trzy pytania:

- Jaki jest główny cel spotkania?
- Co będzie moim/zespołu sukcesem?
- W jakim tonie chcę poprowadzić tę rozmowę?

To łączy Twój stan wewnętrzny z intencją.

4. Oddech skupienia (1 min)

Weź 10 spokojnych, równych oddechów przez nos.

Skup całą uwagę na każdym pełnym wdechu i pełnym wydechu. Bez przerw i rozproszeń.

To porządkuje myśli i poprawia koncentrację.

5. Świadome wejście (1 min)

Zanim wejdiesz:

Jeden głębszy wdech

Jeden dłuuuugi, powolny wydech

I wchodzisz- bez pośpiechu, bez reaktywności, za to świadomie i stabilnie.

Dlaczego to działa?

Topowi gracze nie są spokojni dlatego, że nie czują presji ani stresu.

Są spokojni, bo potrafią szybko się regulować.

Oddech to najszybsze narzędzie, które masz zawsze przy sobie.

Najlepsi korzystają z niego świadomie. Ty też możesz.



Uff.. Rest deeply. Live fully.

www.uff.life



@UFF_RELAKSACJA_I_ODDECH