



Připoj nové ke starému

Vyber si jednu činnost, kterou děláš každý den a naprosto automaticky a připoj k ní svůj nový pohybový návyk.

např. pokaždé, když vezmeš do ruky telefon vědomě se srovnáš a povolíš ramena

Mé stávající návyky, které dělám automaticky (doplň sama)

Nový pohybový návyk, který bych do svého života, chtěla zařadit (tipy)

Učím se stát rovně

Aktivuji si pánevní dno

Dýchám do bránice

Mám povolená ramena

Mám uvolněné čelisti

Nehrbím se

Posiluji nohy

....atd.

Moje nová dvojice návyků je: