Přehled kapitol

Jak zkrotit zlobivou ještěrku ♡

1 Seznamte se se zlobivou ještěrkou

2 Kouzelné body a ťukání

3 Když se ještěrka bojí

4 Když se ještěrka zlobí

5 Když se ještěrka stydí

6 Když je ještěrka smutná

7 Když ještěrka žárlí

8 Když se ještěrka cítí sama

9 Když ještěrka panikaří

10 Když se ještěrce nechce do školy



Proč jí říkáme zlobivá ještěrka?

Možná tě napadlo:

„To mám opravdu v hlavě ještěrku?“

Neboj.

Žádná opravdová ještěrka v naší hlavě **nebydlí.**

Je to jen naše veselá přezdívka pro malou část mozku, které dospělí říkají **plazí mozek.**

Této části mozku někdy říkáme **zlobivá ještěrka,** protože si ji děti mnohem snáze představí a lépe pochopí, co se děje, když se bojí, zlobí nebo se leknou.



Tohle není opravdová ještěrka.

Je to naše veselá přezdívka pro plazí mozek.

Jejím úkolem je chránit nás před nebezpečím. Většinou nám pomáhá opravdu skvěle.

Jenže někdy vyhlásí poplach i tehdy, když žádné opravdové nebezpečí nehrozí.

A právě tehdy jí společně pomůžeme znovu **najít klid.**

Kouzelné body a ťukání (EFT) jí připomenou, že je všechno v pořádku.

2

Kouzelné body a ťukání



Poznáme kouzelné body a naučíme se ťukat.

A víš, jak se krotí zlobivá ještěrka?

Pomocí kouzelných bodů
v našem těle.
Když na ně jemně ťukáme,
dýcháme a říkáme
uklidňující slova,
naše ještěrka začne
chápat:

„Aha… už je bezpečno.“



- Tělo se uklidní.
- Dech se zpomalí.
- A strach se začne zmenšovat.

Této metodě se říká EFT –
nebo jednoduše ťukání.

Když se moje ještěrka poleká…

Mohu se na chvíli zastavit,
zhluboka vydechnout a jemně si zaťukat
na kouzelné body.
A moje ještěrka může zase najít klid.