



# POWER POSING

## MENTALNÍ 'LIFE HACK' NA ZVÝŠENÍ SEBEVĚDOMÍ A ASERTIVITY

- TECHNIKA JE DOPORUČENA VŠEM, KDO CHTĚJÍ BOOST K SEBEJISTÉMU VYSTUPOVÁNÍ



### KROK PO KROKU

VEZMI TO POSTUPNĚ A PO KOUSCÍCH, KROK PO KROKU, SI ZVĚTŠUJ SVÉ 'TERITORIUM'.

NEJDŘÍVE ROZŠÍŘIT NOHY

NAROVNAT RAMENA

PROTÁHNOUT SE

RUCE V BOK

BRADA VZHŮRU

USMÁT SE

TEĎ UŽ JEN STAČÍ Z HLUBOKA DÝCHAT A UDRŽET PÓZU NA ALESPŇ 2 MINUTKY.



### SITUACE



STOJÍŠ PŘED VEKLOU VÝZVOU? NEBO SITUACÍ JEŽ TI SRDCE ROZBUŠÍ? ČERVENÁŠ SE A PŮLKY SE TI POTÍ JAK NA BĚŽÍCÍM PÁSU? TYTO A MNOHO DALŠÍCH PŘÍZNAKŮ SOUVISEJÍCÍ S

- NERVOZITOU
- STUDEM
- STRESEM



MOHOU BÝT **POD TVOJÍ KONTROLOU** BĚHEM PÁR MINUT.



### EFEKT METODY



- SNÁZ SE DÝCHÁ POMOCÍ NAROVNANÝCH ZAD

TĚLO DOSTÁVÁ SNADNĚJŠÍ PŘÍSUN KYSLÍKU DO PLIC A POSLÉZE MOZKU, TUDÍŽ SE **POCIT PANIKAŘENÍ SNIŽUJE**.

- ČLOVĚK PŮSOBÍ **DOMINANTNĚ** A ZVYŠUJE SI HLADINU TESTOSTERONU

AUTOMATICKÝ DOCHÁZÍ K POCITU ROZŠÍŘENÉHO OSOBNÍHO PROSTORU. MYSL SE NECÍTÍ BEZPROSTŘEDNĚ OHROŽENA.

