

Ranní a večerní rituál pro uzdravení pohybového aparátu

Ráno – když vstaneme ráno z postele, postavíme se před zrcadlo, podíváme se do svých očí, usmějeme se na sebe a řekneme jakoukoli pozitivní větu. Nejlépe něco o sobě (Dneska se mi bude dařit. Dnes vypadám dobře. A pod.). Většinou lidé s těžkým poškozením pohybového aparátu nejsou schopni se na sebe usmát, natož, aby se pochválili. V tom případě aspoň řeknou: „Dnes bude pěkné počasí“ atp.

Večer – když už jsme v pyžamu nachystaní do postele, opět se postavíme před zrcadlo, podíváme se do svých očí, usmějeme se na sebe a řekneme si nejméně 10 pochval za to, co jsme během dne udělali. Jde o ty nejobecnější činnosti, které během dne děláme většinou automaticky. Nakoupila jsem, uvařila jsem jídlo, nachystala jsem svačinu, umyla jsem nádobí, utřela jsem nádobí, uklidila jsem nádobí atd.

Výsledkem je zdravé sebevědomí. A to vede ke zdraví.