

# SPÍM AKO BÁBÄTKO

Praktická príručka

[www.lenkachrastinova.sk](http://www.lenkachrastinova.sk)

**LENKA CHRASTINOVÁ**

.. ž i v r o v n o v á h e ..

since 2023



*Mentorka  
viny a sebahodnoty*

# STRES

Malé zamyslenie na začiatok...

Vieš čo je stres?

V súčasnosti je stres všetko a všetko sa doň SCHOVÁVA, za všetko môže stres...Ale nikto vlastne nevie čo to je, iba vie že je v strese. A vieš že ťa to obmedzuje a cítiš sa v tom nepríjemne....

Všetko o strese sa dozvieš na živom vysielaní 21.5.2026 o 19:00 tu: [Prečo tvoje telo nevie vypnúť stres?Stres a autoimunita](#)

[Teším sa na Teba.](#)

# Spánok

Zlepšenie spánku je výzva, ktorej v dnešnom rýchlom svete čelí mnoho ľudí. Hoci existuje nespočetné množstvo stratégií na riešenie problémov so spánkom, jedným z menej známych, no vysoko účinných prístupov je stimulácia blúdivého nervu. A ten hrá kľúčovú úlohu pri podpore relaxácie a znižovaní stresu, čo je nevyhnutné pre kvalitný spánok. Zaradením týchto cvikov sa kvalita Tvojho spánku zvýši.



# Čo je blúdivý nerv a ako súvisí so spánkom?

Blúdivý nerv je kritickou zložkou parasympatického nervového systému, ktorý sa často označuje ako systém „**odpočinku a trávenia**“. Siahá od mozgového kmeňa do rôznych orgánov v tele vrátane srdca, pľúc a tráviaceho systému. Tento hlavový nerv hrá kľúčovú úlohu pri regulácii životne dôležitých funkcií, ako je srdcová frekvencia, trávenie a emocionálne reakcie.

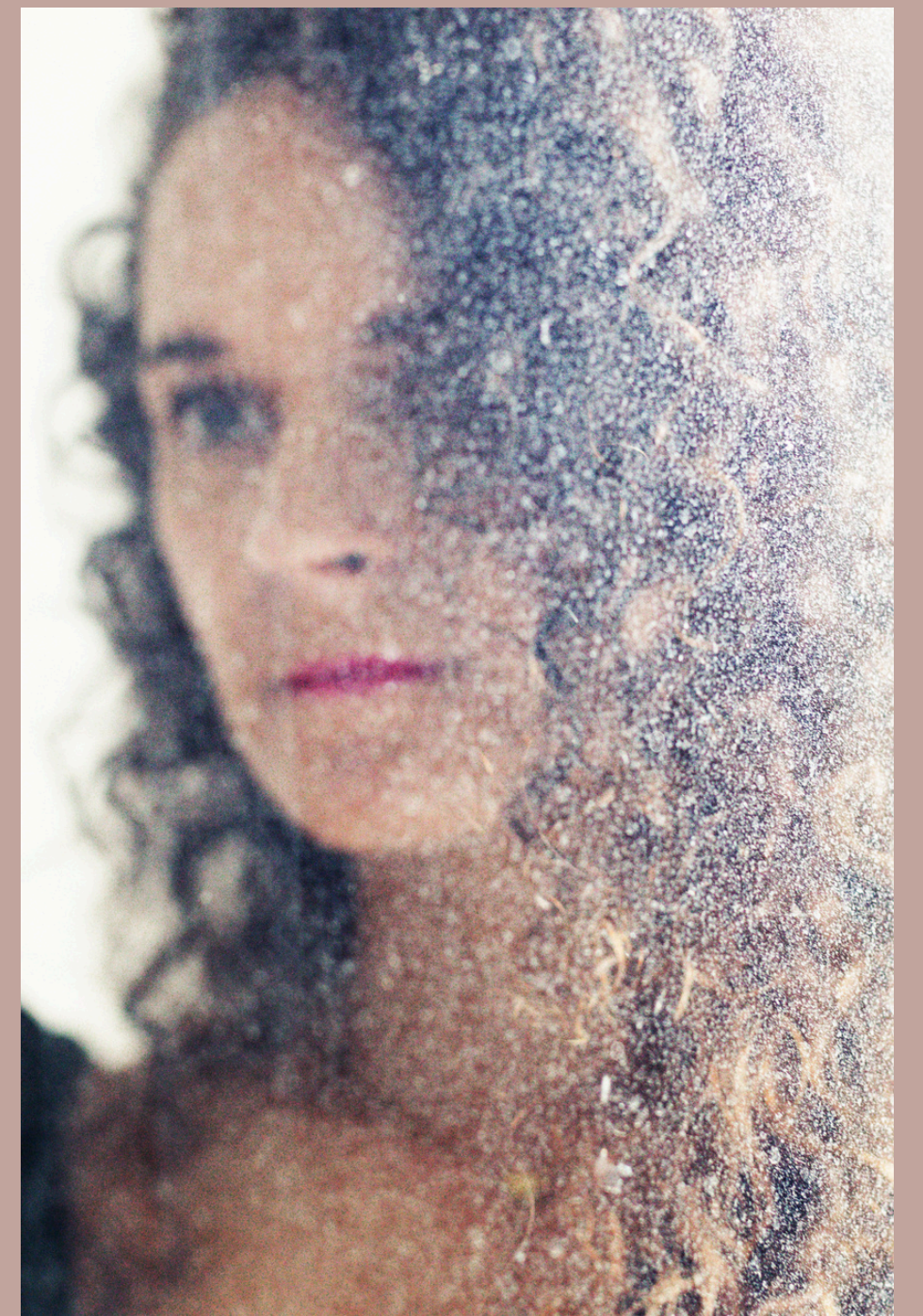
Aktiváciou stimuluje stav pokoja a relaxácie, čo je nevyhnutné pre regeneračný spánok. Podstata je že zníži stres, zníži hladinu kortizolu a zlepšiť variabilitu srdcovej frekvencie (HRV)... ak sa toto neudeje telo má stále príkaz **DÁVAJ POZOR**, zmysly sú nabudené, preto sa zobudíš na čo najtichší zvuk alebo pri zmene polohy...Proste nespíš, nemôžeš tvoje hormóny v tele dávajú iný príkaz...



# VÝHODY, ktoré cvičeniami ZÍSKAVAŠ

## Medzi tieto výhody patrí:

- Zníženie stresu a úzkosti
- Zlepšenie spánku
- Zosilnená relaxačná reakcia
- Zlepšenie hormonálnej rovnováhy
- Lepší prechod do cyklov hlbokého spánku



# 1. CVIK Upratanie emócií a intenzívny reset

## Pohyb očami

Hlava rovno, vystretý chrbát 3x po sebe hlboký nádych a hlboký výdych, predstavte si že odfukujete z dlane papier je veľmi dôležité všetko vydýchnuť. Nie je to nič cudzie, ale prirodzené.

Ruky si dáte na oči ako máva kôň klapky a budete iba pohybovať rýchlejšie doľava – doprava s očami. Nerobte oblúčiky s očami iba rovno pohybuješ.

**Narátate do 10 a opäť vydýchnete.**

Môžete robiť 3 až 5 opakovaní, nezabúdajte po narátaní do 10, VYDÝCHNUŤ.

**ODPORÚČANIE:** Cvik je vhodné urobiť ako ukončíte prácu a ako prídete domov a rovnako môžete aj pred spaním, keď ležíte v posteli. **Domov = pocit bezpečia.**



## 2. CVIK masáž uší

1. **Pomasírujete** si uši od hore až dole a budete ich jemne stláčať a uvoľňovať urobíte to 5x dole a aj hore.
2. Z vonkajšej strany ucha ako je lalôčik, vid' obrázok si budete stáčať bod nasledovne so stlačením nádyh a s uvoľnením bodu výdych rovnako narátate do 10 a môžete opakovať 5x po sebe. Priamo pracujete s blúdivým nervom – môže to byť trochu bolestivé to je len znak toho, že tam je veľa napätia.
3. Lalok ucha vid' obrázok pritláčať k tvári 10x pritlačiť a vždy vydýchnuť a opakovať 5x po sebe.

### POSTUP NA ĎALŠEJ STRANE

**ODPORÚČANIE:** Tesne pred spaním, už v posteli, aby ste už nikam nemuseli ísť ani nič riešiť telo už dostáva signál že sa môže uvoľniť priamo cez blúdivý nerv.

## 2. CVIK masáž uší

Masáž uší dole  
a hore



Masáž bodu pri  
ušnom laloku



Lalôčik a jeho priloženie k tvári



### 3. CVIK Dotyk pred spánkom



Tento cvik je úťasný lebo spíňa 3 požiadavky tela pred spaním:

1. **Dotyk** pre nervový systém je **okamžitý signál bezpečia** (telo nemusí všetko vnímať môže vypnúť) a vytvárate si tzv. **KOTVU** – telo si zapamätáva, že **spánok = bezpečie**
2. **Vypnutie stresu – cez stláčanie bodu za uchom** (telo načítava ako sa cíti z iného rozpoloženia nie z toho v ktorom ste začínali)
3. A vydychovanie – prirodzený signál tela, že všetko **odchádza, púšťam to – Môžem...**

### 3. CVIK Dotyk pred spánkom

#### POSTUP:

Ruka na čelo (je jedno ktorá, robí sa to na obe strany)- dáva absolútny pocit bezpečia pretože to je pre telo známy dotyk (tak nám skúšali teplotu a rovnako, spája to telo s pozornosťou).

Druhá ruka za ucho a stláčať bod nasledovne s nádychom stlačiť a s výdychom uvoľniť narátať do 10 a 5x po sebe.

Keď zaspíte poluhu rúk neriešite nemusíte na to myslieť oni sa upracú.

**Želám výživný spánok**



**Tu stláčať bod za uchom**

## Dovolím si malé odporúčanie:

- Pred spaním je dobre miestnosť vyvetrať.
- Chodiť spať v rovnakom čase.
- Zapásať si do diára, zošita všetko čo ma čaká na druhý deň aj banalitu . tým sa dáva signál mysli že sa môže vypnúť.
- Pri zaspávaní objať mäkkučký vankúšik.

Je dôležité si uvedomiť že telo iba prepisuje to čo sa v ňom deje



„Tvoj nervový systém nie je pokazený;  
len ťa chráni.

Telo potrebuje **stres** vypínať pokiaľ nemá začiatok a koniec je deštruktívny. Ak má začiatok a koniec (cez tieto 3 gombíky ktoré ste u seba objavili) tak je pre telo prirodzený.“

## **A vedz toto:**

Tvoje **TELO**, iba prepisuje čo cíti a čo má v sebe, nie je hanba požiadať o pomoc a to čo nedá spávať si dovoliť rozlúsknuť a ukončiť. Keď sa zmenia vstupy zmenia sa aj výstupy.

Tvoj spánok je dôležitý a cesta k nemu existuje.

Ak chceš individuálnu konzultáciu neváhaj vypísať tento **kontaktný formulár.**



# Chceš viac podpory na svojej ceste? Nemusíš na to byť viac sám/sama.

Rada Ti pomôžem a podám pomocnú ruku, aby si sa naučil/la ako sa o seba postarať.

- Ako si vypínať stres a napätie **webinár tu:**
- Ukončiť prokrastináciu
- Ako používať emócie /strach, frustrácia, vina, smútok/

Alebo ZAČNI TU!  
o mne Tu:

**Pretože to čo je neukončené telu spôsobuje STRES.**

S láskou a hlbokou dôverou,

*Lenka*





.. ž i v r o v n o v á h e ..

since 2023

~ ŽI V ROVNOVÁHE ~

[www.lenkachrastinova.sk](http://www.lenkachrastinova.sk)

- ✓ Špecialista na prácu s negatívnymi emóciami (strach, hnev, vina, hanba, smútok)
- ✓ Od autoimunity k sebaláske
- ✓ Zakladateľka Cesty k Sebaláske
- ✓ Homeopatka s 10. ročnou praxou



*Príjmi sa, miluj sa*



*a ži svoju skutočnú HODNOTU*