

Jak vyrobit a používat

KLIDOVÝ BOD

přesný návod



Vítejte v příručce,
kde vám přesně ukážeme...



...úplně všechno
o speciální terapeutické pomůcce...

KLIDOVÝ BOD



Pohodlně se posadte
právě začínáme:

Kapitola 1

Pro koho je a pro koho není

Kapitola 2

Jak ho vyrobit

Kapitola 3

Jak a kdy ho používat

Kapitola 4

Jak to všechno funguje

KLIDOVÝ BOD



Kapitola 1

Pro koho je a pro koho není

Klidový bod je vhodný pro:

- děti
- dospělé
- seniory

...bez rozdílu pohlaví, národnosti, rasy, zdraví nebo nemoci, bohatství nebo chudoby, moudrosti nebo hlouposti.

Je skvělým pomocníkem pro...

...všechny unavené, nemocné a vyčerpané,
kteří potřebují nakopnout,

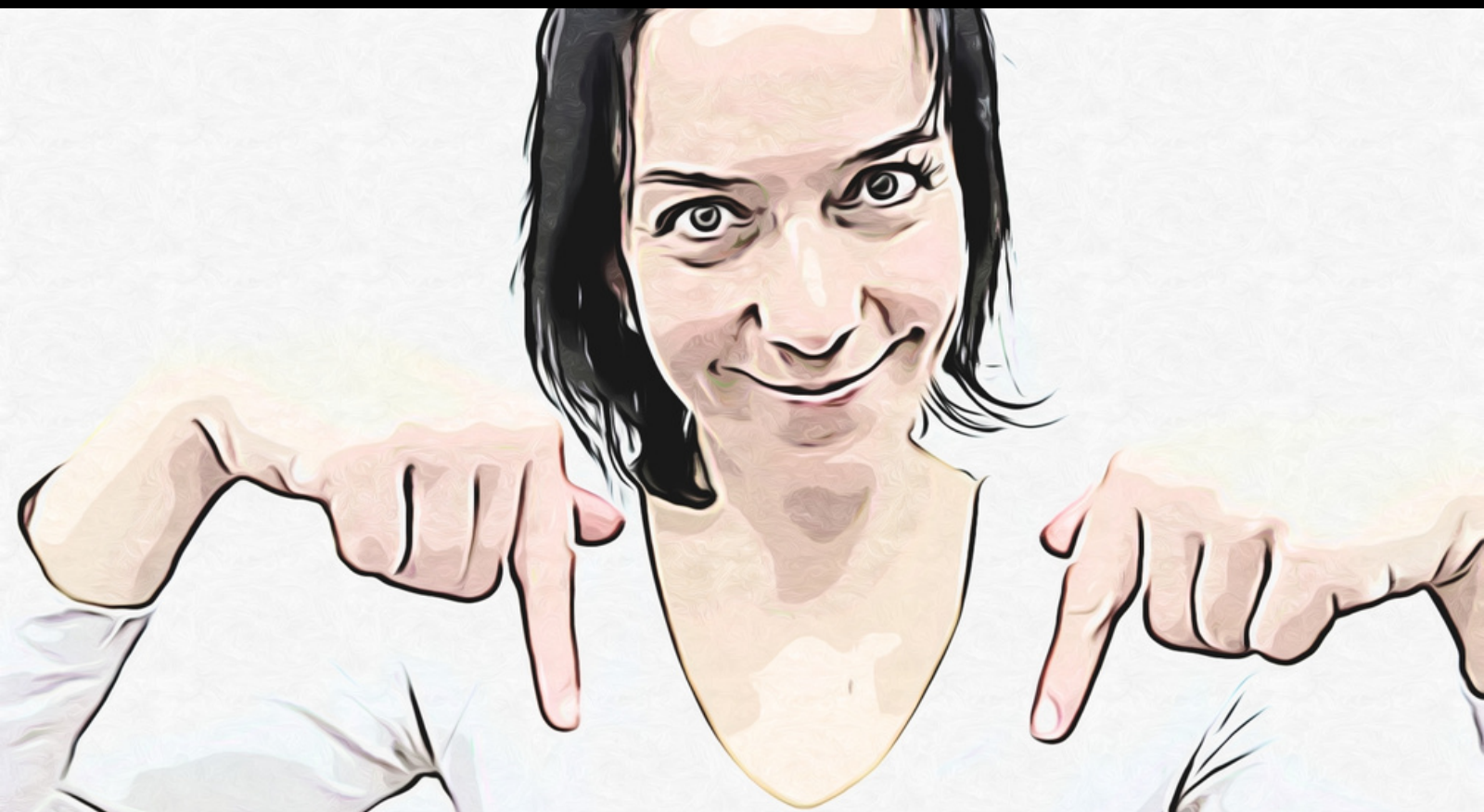
stejně tak, jako pro...

...všechny aktivní, zdravé a vitální,
kteří potřebují občas zklidnit.

Při větších zdravotních potížích
vám pomůže hlavně...

- po operacích,
- v době rekonvalescence,
- v rámci předoperační péče

A významně vám pomůže taky...



- při nachlazení,
- při nádorových nebo degenerativních onemocněních,
- u psychických poruch a poruch vědomí

Kapitola 2

Jak vyrobit KLIDOVÝ BOD?



Máte 2 možnosti...

I. možnost:

krásný, různě barevný, s různými motivy podle
vaší chutě, **ručně šitý** bio BOD (prostě
profesionála každým coulem)
vám **vyrobí a pošle** moc šikovná paní,
která je pro nás šije a vyrábí.

Cena je 250 Kč a vypadají takhle...



Stačí si ho vybrat [tady](#) >>>

2. možnost:

Sami si ho **vyrobíte...**



A já vám teď ukážu,
jak na to...

Co budete k výrobě potřebovat:



1 ponožku (ideálně teplejší)

která vám doma určitě někde přebývá
(protože tu druhou vzali lichožrouti => jestli
nevíte, kdo je to lichožrout, doporučuju se
podívat na film...



A k tomu ještě...



500g bílých malých fazolí



pevnější provázek nebo
silnější gumičku



a druhou ponožku...

... aby vám fazole nezačaly klíčit, až budete
svůj klidový bod prát. Druhá ponožky slouží
jako vnější, pratelný, obal.



Potom udělejte přesně tohle...

Vezměte fazole nebo hrášek
a nasypete do sklenice...



Opatrně!
Ať si nemusíte hrát na Popelku.

Vezměte 1 ponožku a natáhněte jí na sklenici



A pozor, abyste se mi
u toho neudusili, tak ideálně,
když bude ta ponožka **vypraná...**

Přesypete fazole nebo hrách do ponožky



Výborně!
To nejtěžší máte za sebou...

Ponožku chytněte pořádně na konci
a fazole sklepněte pořádně dovnitř...



Pěkně to tam napěchujte...

... a pak ponožku pevně zavažte na uzel...



Nemáte sílu na utažení? Představte
si syna nebo manžela, jak mu
kroutíte krkem, když ten prevít
nehodil ty ponožky do špíny...

... asi takhle nějak...



...no vidíte a najednou je to
utažené co-by-dup...

Ponožku přepulte provázkem na půl, udělejte
2 stejně velké koule a přepásejte je takhle
gumičkou...



Nebojte, až to budete dělat
popáté, půjde to úplně samo!

Natáhněte si druhou ponožku na ruku a
navlékněte ji na první ponožku plnou fazolí...



... ideálně, když bude i ta druhá
ponožka vypraná...

A.... to je všechno! Gratuluju!
Právě jste si vyrobili...



...váš první **KLIDOVÝ BOD**!
Jste šikulky! Skvělá práce!

Když budete chtít
vyrobit dětskou variantu...



... použijte jen poloviční
množství fazolí.

Skvělá práce!
Klidový bod máte **připravený...**



Teď se pojděte podívat...

Kapitola 3
Kdy a jak ho používat
u dospělých i u dětí

Kdy používat klidový bod?



Přes **den** ho používejte...

- Hned ráno, když se probudíte.
- Během dne, když cítíte fyzickou únavu nebo jste naopak rozjetí jak parní lokomotiva.
- Kdykoliv, když vnímáte psychickou únavu, vyčerpání a nebo jste neklidní.



V **noci** ho používejte...

- Večer, před usnutím, místo počítání oveček.
- Kdykoliv v noci, když se vám nedaří spát.

Speciálně při nemoci ho používejte takhle:

- Ležte na něm v klidu 15 minut, kdy při jeho používání se z akutní fáze nemoci přesunete do léčící fáze.
- Pak ho dejte na 15min pryč.
- To celé 3 x dokola zopakujte a...

... začne vám klesat teplota.

Tohle celé opakujete kdykoliv vám
rtuť teploměru vylítne nahoru.

Pamatujte na to, že...



... nejlepší signalizace je vaše vlastní intuice. Používejte klidový bod podle svého pocitu a vnímání tolikrát a tak dlouho, jak vám vaše intuice napovídá. Ani já, ani žádný pan doktor není ve vašem těle. Jen vy sami nejlépe cítíte a vnímáte, co je pro vás dobré, správné a naopak.

Kdy ho používat u dětí:



- Když mají horečku. Umí ji snížit až o 2,5 stupně.
- Když dítě v sobě vnímá neklid, zklidní ho.
- U dětí, co jsou jak rakety, které se neumí zastavit, zpomalit, při mluvení chrlí jedno slůvko za druhým, až při tom nemůžou popadnout dech.

Dětem pomáhá i při...

- nácviku logopedie - u nevlastního syna tím podporuju lepší vyslovování písmene R. Jakmile použijeme klidový bod, řekne R na první dobrou.
- bolestech, které tlumí.



Mám i zkušenost u dětských pacientů napojených na přístroje, kdy se jejich životní funkce po použití klidového bodu výrazně zlepšovaly.

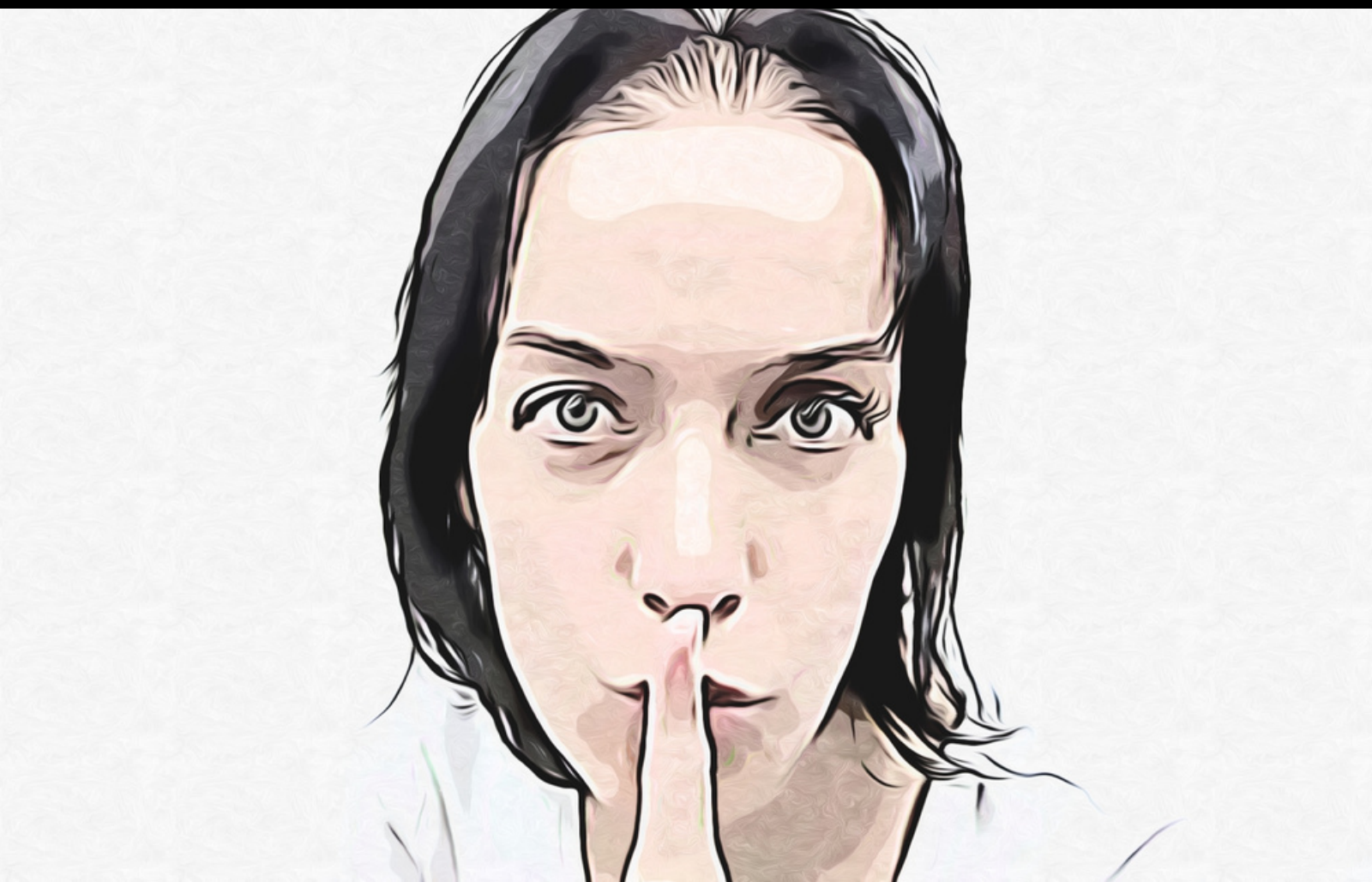
Jak přesně používat
klidový bod?



Pohodlně si lehněte na záda

- lehněte si kdekoliv
- na gauč, na zem, venku na trávu,

hlavně na klidné místo...



Dám vám můj tip...

Mám 4 děti, takže
když potřebuju oázu klidu...



já osobně si lehnu...

...občas i do koupelny s WC.

A dětem říkám:

"Nerušit! I maminky potřebujou na záchod!"

Klidový bod si dejte pod hlavu do míst,
kde končí vlasy. Kdo nemá vlasy,
tak přesně pod uši...

Tohle je **správné** místo:



A **lehněte** si na něj

Vaše hlava, nos by měly být v rovině.
Prostě se na něm nekruťte jako žížala. :-)

Takhle je to **správně**:



Kontrolu udělejte tak, že si rukama
přejedete přes uši a střed bodu
bude přesně pod nima na zemi.

Bod nesmí sjet na krk
a ani na vlasovou část hlavy.

Takhle je to špatně...



Ještě jednou **správné** místo...



...i z **jiných** pohledů...



Ted' už tedy víte,
po technické stránce,

jak a kdy používat klidový bod.



A zbývá *poslední a nejdůležitější...*



Kapitola 4

Jak to všechno funguje

Když si na klidový bod lehnete...



vyvolá to ve vašem těle
pokaždé reakci.

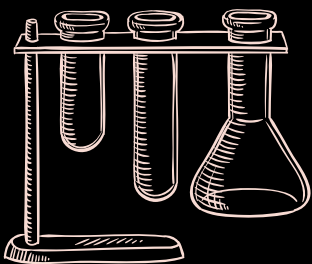
Velmi zjednodušeně řečeno
se děje **přesně tohle...**



Klidový bod stlačuje mozkomíšní mok.

Pomocí toho se čistí váš mozek.

To jsou vědecky ověřená fakta z výzkumů vědců
týmu dr. Upledgera z fakulty medicíny
Michiganské university v USA.



Abyste z toho vytěžili **co nejvíc...**



- položte se na klidový bod,
- zavřete oči...

...a sami pro sebe
se v duchu zeptejte:

S jakým **pocitem** si jdu na ten
klidový bod lehnout?

Mám hlavu **plnou**
myšlenek a starostí?

Nebo jí mám **vyvětranou**
jak ložnici po ránu?

Pak si lehněte,
nechte účinkovat



5 minut

...pak otevřete oči, klidový bod odložte
a v duchu se zase sami sebe zeptejte:

Ještě mám plnou hlavu starostí?



Ještě mám špatné myšlenky?

Nebo je to...



... lepší!

Po každém použití
klidového bodu...



...to vždycky bude o kousek lepší!

Je to jednoduše jen
o tréninku a procvičování.

A hlavně...

...nelekejte se



Nejde všechno hned.

Nejsem kouzelnice a zázraky do 5 minut neumím.

Jedno však vím jistě: Klidový bod...

vám dokáže skvěle pomoci



Tohle je fakt podložený vědeckými výzkumy.

A já to mám ověřeno léty praxe
a hlavně zkušenostmi pacientů...

...kteří prošli mýma rukama



... ze všech věkových kategorií
a nejrůznějších profesí:



rodiče malých dětí



pacienti před
a po operacích



dělníci



profesionální sportovci



právník



senioři z domu

pečovatelských služeb



děti z dětského
domova



starší klientka z LDN
po mozkové příhodě



děti v kómatu,
napojené na přístroje

Jedna zkušenost, která mě
obzvlášť těší, protože jde o děti...



Ředitelka domova dětí:

"Používám tuto pomůcku u dětských klientů, kteří za mnou docházejí, když mají starosti a řeší se nějaký jejich problém. Děti tuto pomůcku mají rády a já ještě víc, když vidím jejich zklidnění. Nejen psychické ale i fyzické. Starší děti jsou schopné lépe vyhodnotit situaci kde chybovaly a i když mi je vyčítáno, že nemám pak takovou účast problematických dětí v poradně, klidový bod používám, protože právě díky němu děti chodí s méně problémy. Mě samotné tahle pomůcka hodně pomohla a dodnes se k ní sama vracím. Těší mě, že díky vlastním zkušenostem mohu dál předávat tuto techniku, která je na provedení opravdu jednoduchá, funkční a časově nenáročná."

Jestli i **vy** chcete
aby vám tahle malá...



...úplně jednoduchá a časově
naprosto **nenáročná** pomůcka

zlepšila váš život,

začněte ji podle tohoto návodu
jednoduše používat



Ať vám vše co nejvíc pomůže!

To vám ze srdce přeji...



odborná fyzioterapeutka
a v téhle příručce nositelka zkušeností a praxe

a...



příležitostný herec a figurant v téhle příručce

Autoři webového portálu
o tajemstvích zdravého těla:



DotekyPohybu.cz