

Desatero věcí

pro to, aby ses cítil/a dobře a plný/á energie

1. Věnuj dostatek času pravidelnému spánku – je zapotřebí k regeneraci.

2. Pravidelná a vyvážená strava a pitný režim ti dodají energii a posílí celé tělo.

3. Nezapomínej na pohyb! Najdi si, co tě baví a co ti dělá dobře.

4. Čerstvý vzduch pomáhá! Zajdi na procházku se psem nebo prostě jenom zajdi ven a vnímej krásy kolem sebe.

5. Vypni někdy mobil/počítač a věnuj čas pouze svým pocitům a myšlenkám. Vem do ruky deník a sděľ mu, co cítíš, co se ti dnes povedlo a co ti udělalo radost.

6. Běž mezi své blízké, tam kde se cítíš SAFE.

7. Plánuj a odpočívej! Povinnosti jsou důležité, ale nezapomeň taky na čas pro sebe.

8. Dej prostor svým emocím. Každý někdy není ve své kůži a má špatnou náladu. Netlač na sebe a dej tomu čas.

9. Snaž se nezabývat věcmi, které nemůžeš ovlivnit. Dávej si pouze takové cíle, který jsi schopen splnit.

10. Mysli na sebe. Nebuď k sobě zlá/ý, nenadávej si, ale naopak se k sobě chovej jako k blízkému příteli. Zařaď do svého rozvrhu co tě baví a naplňuje.

Máš pocit, že nic z toho nepomáhá? Delší dobu se necítíš dobře, jsi často smutný/á a nevíš, co s tím? Zkrátka tě něco trápí? Navštiv safezona.cz a podívej se, jestli ti s tvým trápením nemůže pomoci.

Nezapomeň, nikdy na to nejsi sám/sama!

safez:ona



Vytvořeno ve spolupráci s



Nepanikař