

TIPY PRO NAČERPÁNÍ SÍLY

Nemusíš zvládnout všechno.
A nemusíš dělat všechno najednou.
Vyber si jednu věc, která se ti dnes hodí.

KDYŽ POTŘEBUJEŠ ZPOMALIT

Dej si 10 minut bez telefonu a dalších podnětů.
Jdi na krátkou procházku.
Několikrát se pomalu nadechni a vydechni.
Dej si sprchu nebo šálek oblíbeného nápoje.
Dovol si chvíli nedělat vůbec nic.

KDYŽ POTŘEBUJEŠ DOPLNIT ENERGII

Najdi si čas na spánek nebo odpočinek.
Najdi si chvíli pro pohyb, který ti dělá dobře.
Najíst se není něco, co musíš „stihnout”.
Dej si jídlo v klidu. Udělej něco, co tě baví,
i kdyby to mělo trvat jen pár minut.
Buď chvíli s člověkem,
se kterým můžeš být opravdu sám/sama sebou

KDYŽ POTŘEBUJEŠ DOSTAT MYŠLENKY Z HLAVY

Napiš si, co tě právě nejvíc zaměstnává.
Zkus si sepsat, co můžeš ovlivnit a co ne.
Promluv si s někým, komu důvěřuješ.
Odlož na papír věci, které nechceš zapomenout.
Pokud se ti myšlenky stále vracejí,
zkus je neřešit všechny najednou. Vyber jednu.

KDYŽ JE TOHO NA TEBE MOC

Řekni někomu, že potřebuješ podporu.
Zkus si od některých povinností na chvíli ulevit.
Nemusíš všechno vyřešit dnes.
Pokud se necítíš dobře delší dobu, zvaž odbornou pomoc.
Pokud máš pocit, že už situaci nezvládáš
nebo jsi v psychické krizi,
vyhledej pomoc co nejdříve.

A JEŠTĚ JEDNA OTÁZKA PRO DNEŠEK:

Co by mi teď pomohlo cítit se alespoň o trochu lépe?
Nemusí to být velká změna. Někdy stačí jeden malý krok