

DESÁTERO SEBEPÉČE

1.

**Zastav se a vnímej,
co se v tobě děje.**

Jak se právě cítíš?
Co ti bere energii a co potřebuješ?

2.

**Nauč se pracovat
s emocemi.**

Nemusíš je hned zahánět
nebo bagatelizovat. Zkus zjistit,
co ti říkají a co za nimi může být.

3.

**Odpočinek
si nemusíš zasloužit.**

Tvoje hodnota není jen v dokončených
úkolech. Odpočinek je nezbytný
a není jen odměnou za odvedenou práci.

4.

**Najdi svůj způsob,
jak načerpat sílu.**

Pohyb, ticho, hudba, příroda,
spánek nebo čas s blízkými.
Každému funguje něco jiného.

5.

**Dej prostor
svým myšlenkám.**

Promluv si s někým, komu důvěřuješ,
nebo si své myšlenky napiš.
Někdy pomůže už jen dostat je z hlavy ven

6.

**Mluv se sebou tak,
jako s někým,
na kom ti záleží.**

Nikdo není dokonalý.
Buď k sobě stejně laskavý,
jako jsi k ostatním

7.

**Nezůstávej
na všechno sám.**

Říct si o podporu nebo pomoc
od svých nejbližších není slabost.

8.

**Všímej si,
kdy už je toho moc.**

Dlouhodobý smutek,
úzkost nebo vyčerpání jsou důvodem
zpozornět. Je lepší začít situaci řešit
dříve než čekat, až bude opravdu zle.

9.

**Neboj se
odborné pomoci**

Psycholog, psychoterapeut nebo
psychiatr nejsou poslední možnost.
O pomoc si můžeš říct kdykoli,
když ji potřebuješ.

10.

Začni malým krokem.

Zeptej se: Co teď potřebuji?
A pokud můžeš, dopřej si
jednu malou věc, která ti udělá dobře.