

Každý týden může být týdnem pro wellbeing

PONDĚLÍ

Pondělí je začátek nového týdne. Ideální příležitost proto začít se mít více rád/a. Podívám se na **užitečné rady**, co pro to můžu udělat, a budu si je celý týden připomínat.



ÚTERÝ

Úterní ráno vstanu nabitý/á energií. Ještě v posteli se vyzkouším probudit vlastním **dechem**. Nádech nosem hluboko do břicha, chvíli podržet a s hlubokým výdechem poslat energii do nohou. Párkrát si to zopakuji a z postele přímo vyskočím.



STŘEDA

Dnes si udělám příjemnou chvíli s uklidňující hudbou a zamyslím se, co se mi na mém životě teď líbí a čemu se chci více věnovat. Navrhnou si jednu změnu, která mě udělá **spokojenější/m**.



ČTVRTEK

V druhé půlce pracovního týdne potřebuji trochu dobít energii. Zkusím si doma přechodně vytvořit svůj vlastní koutek nebo místo, kde se budu cítit dobře. Zabalím se do deky s čajem a budu chvíli z okna pozorovat dění venku.



PÁTEK

A je tu pátek. Přestanu se trápit tím, co vše jsem nestihl/a co musím přes víkend zvládnout, přestanu se stresovat. K tomu mi pomohou **relaxační techniky** pro malé i velké.



SOBOTA

Dnes je ta nejlepší doba udělat si hezkou sobotu se svou rodinou nebo přáteli. Vyrazím s nimi alespoň na chvíli ven, do lesa, parku nebo k řece. Vychutnám si pohled na spící přírodu i blízkost těch, které mám rád/a.



NEDĚLE

Uplynulý týden přinesl různé situace, které ovlivnily to, jak jsem se cítil/a. Neděle je jako stvořená pro ohlédnutí. Byl to klidný týden nebo jako na horské dráze? K připomenutí toho, jak jsem se cítila, využiji **užitečnou pomůcku** a připomenu si, co mi pomáhalo začít se cítit lépe.

