

JAK ZVLÁDNOUT NÁVRAT PO SVÁTCÍCH?



TIPY NA UDRŽENÍ SVÁTEČNÍ POHODY



NEPODCEŇUJTE PRAVIDELNÝ SPÁNEK

Pravidelnost a rutina nám pomáhají adaptovat se po svátcích zpět do pracovního rytmu. Zkuste každý den usínat a vstávat ve stejný čas. Udělejte si hezkou a pečující ranní a večerní rutinu a dejte si čas na pomalý rozběh.

HLEDEJTE V BĚŽNÝCH DNECH MALÉ RADOSTI

Pokud něco o svátcích zvlášt' milujete zkuste to přenést i do běžných dní. Delší snídaně? Večerní odpočinek? Dárčky pro blízké nebo zútulňování domova? Malé radosti vám mohou zpříjemnit každý všední den, ne jen ty sváteční.

BUĎTE VŠÍMAVÍ, POZORUJTE OKOLÍ

Věci, které můžeme pozorovat a vnímat všemi smysly máme kolem sebe po celý rok, nejen o svátcích. Zkuste častěji přivonět ke svému jídlu. Sledujte, jak se mění počasí za oknem. Všimněte si pouze toho, co je a berte to tak, jak to je.



NEBOJTE SE ŘÍCT SI O POMOC

Začátek roku může být náročný. Pamatujte, že je v pořádku požádat o pomoc. Ať už potřebujete podporu od blízkých nebo odborníků*ic, je důležité vědět, že pomoc je vždy k dispozici a není ostuda si o ni říct.



Říct si o pomoc není slabost, ale odvaha!

Linka bezpečí pro děti a mládež 116 111

Linka první psychické pomoci pro dospělé 116 123



**NEVYPUSŤ
DUŠI**