

# SELF-CARE LÉTO

týden po týdnu

**Přichází letní dny a s nimi spousta příležitostí k zpomalení. Nechte se inspirovat naší výzvou a dopřejte si každý týden prostor pro sebepéči podle své chuti.**



## 1. TÝDEN: TÝDEN VDĚČNOSTI



**Úkol:** Každý den si запиšte tři věci, za které jste vděčný\*á.

**Jak na to:** Seznam můžete napsat kamkoliv – do poznámek v telefonu, na papír nebo ho sdílet na sociálních sítích.

**Proč to dělat:** Praktikování vděčnosti vám pomůže zlepšit náladu, snížit úzkost a zlepšit spánek.

CHECK-LIST:

*Můžete si odškrtnout dny v týdnu!*

## 2. TÝDEN: TÝDEN RELAXACE



**Úkol:** Každý den si dopřejte chvíli relaxace.

**Jak na to:** Udělejte si přestávku, jděte na procházku, sledujte oblíbený seriál nebo se soustředte na dýchání.

**Proč to dělat:** Relaxace a odpočinek jsou důležitou součástí péče o sebe a pomáhají vám nabrat energii.

CHECK-LIST:

## 3. TÝDEN: TÝDEN ČTENÍ



**Úkol:** Přečtěte si novou knihu nebo se znovu ponořte do vaší oblíbené.

**Jak na to:** Najděte si čas na čtení a vyberte si knihu, která vás zaujme. Audiokniha je také skvělá možnost!

**Proč to dělat:** Čtení vám pomůže snížit denní stres, zlepšit paměť a rozvíjet empatii.

CHECK-LIST:

## 4. TÝDEN: TÝDEN SPÁNKU



**Úkol:** Zaměřte se na zlepšení svých spánkových návyků.

**Jak na to:** Dodržujte pravidelný čas na spaní, vyhněte se kofeinu a alkoholu před spaním. Dopřejte si večer meditaci nebo čtení.

**Proč to dělat:** Kvalitní spánek zlepšuje náladu a dodává energii na další den.

CHECK-LIST:



**NEVYPUSŤ  
DUŠI**

**Náš tip: už máte lapač vděčnosti?**

[www.nevypustdusi.cz](http://www.nevypustdusi.cz) | [@nevypustdusi](https://www.instagram.com/nevypustdusi)



# SELF-CARE LÉTO

týden po týdnu



## 5. TÝDEN:



### TÝDEN SEBELASKAVOSTI

**Úkol:** Každý den udělejte něco hezkého jen pro sebe.

**Jak na to:** Zkuste se o něco méně kritizovat a oceňte své úspěchy, ať už jsou malé nebo velké.

**Proč to dělat:** Praktikování sebelaskavosti zvyšuje sebevědomí a zlepšuje náladu.

CHECK-LIST:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

## 6. TÝDEN:



### TÝDEN LASKAVOSTI

**Úkol:** Projevujte laskavost ostatním okolo vás.

**Jak na to:** Podržte někomu dveře, nabídněte pomoc nebo buďte zkrátka příjemní a milí.

**Proč to dělat:** Laskavost zlepšuje mezilidské vztahy a dělá radost vám i ostatním.

CHECK-LIST:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	-------------------------------------	--------------------------

*Víkendy se také počítají!*

## 7. TÝDEN:



### TÝDEN ZAPISOVÁNÍ

**Úkol:** Věnujte každý den trochu času psaní do deníku.

**Jak na to:** Pište o svém dni, dejte volný průchod myšlenkám a nápadům. Pojmenujte své emoce.

**Proč to dělat:** Psaní do deníku podporuje kreativitu, sebepoznání a je skvělou mindfulness aktivitou.

CHECK-LIST:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

## 8. TÝDEN:



### TÝDEN PŘÍTOMNOSTI

**Úkol:** Zaměřte se několik minut denně jen na přítomný okamžik.

**Jak na to:** Zastavte se, zaměřte se na kontakt se zemí a klidně dýchejte. Pozorujte, co vidíte a slyšíte.

**Proč to dělat:** Uzemnění pomáhá zvládat úzkost a pocit neklidu tím, že vás přivádí zpět do přítomnosti.

CHECK-LIST:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

**Náš tip: ukotvěte se při akutním stresu!**



Léto nemusí být každý den zalito sluncem. Pokud se necítíte dobře a chcete se někomu svěřit, můžete vždy zavolat na Linku první psychické pomoci.



116 123

