



## GRATULUJEME KE ZDOLÁNÍ TVÉ HERNÍ CESTY!

Nanečisto sis mohl vyzkoušet, jak využívat některé strategie nebo tipy, které se využívají pro zvládnání náročných situací, pro posílení odolnosti a při trénování vnitřního zklidnění.


**Vymazat stres z našich životních cest není možné. Můžeme na to být ale připravení a vytvářet si strategie,** které nám pomohou se se stresem vyrovnávat.

Díky hře (a možná díky i jiným aktivitám) už některé ze strategií znáš a můžeš je dál trénovat pro případ, kdybyste je někdy ty nebo tví blízcí potřebovali.

 **Pamatuj** také, že každá emoce (*ať už je to radost, nebo smutek, strach, vztek*) je důležitou zprávou našeho vnitřního světa o tom, co se s námi děje. Naše tělo má vždy dobrý důvod, proč cítí zrovna konkrétní emoci. Je v pořádku emoce prožívat.

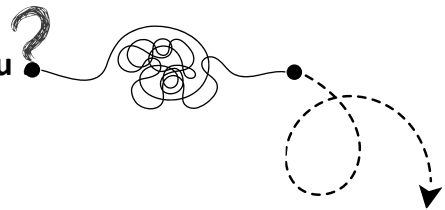
 **Pamatuj**, že je důležité začít trénink technikou, která ti nejlépe vyhovuje. Existuje plno dalších wellbeing a mindfulness tipů, které lze objevovat.

*(Prozkoumej internet: # copingové strategie, mindfulness techniky, wellbeing aktivity, brain gym cviky, dechová cvičení na uvolnění napětí a stresu, meditace, bloudivý nerv)*

 **Pamatuj** i na to, že pokud se stres nebo úzkost stávají obtížnými na zvládnutí, je v pořádku svěřit se dospělému, který ti pomůže. Doporučení na pomoc najdeš níže v textu.

**A co dál, milý poutníku?**

Dál to bude na tobě!

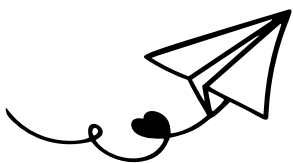


### Máš možnost

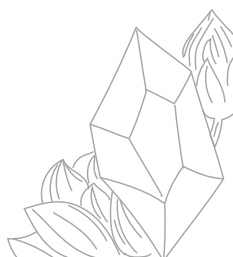
- hru obohatit o své nápady a vymyslet své originální rozšíření hry. **Přijmi výzvu:** *vymysli a sepiš, co ti funguje ke zklidnění, lepší náladě a větší pohodě, doplň otázky, BrainGym cviky atp.* Prázdné karty a tabulku si jistě hravě vytvoříš! Můžete tak hrát hru obohacenou o tvé strategie. A třeba přidáš i nějakou dobrou odměnu do obálky pro vítěze a dobrodruhy... 😊
- hrát hru opakovaně, abys trénoval jednotlivé dovednosti a prozkoumal své postoje a úhly pohledu.
- dál se sám rozvíjet v mindfulness technikách, za hranice této hry...

**Možná zjistíš, že tvým cílem je kráčet po cestě svého života a přitom dál rozvíjet pohodu pro sebe i ostatní.**

**Přejeme ti mnoho pohody, ať už jsi kdekoli!**

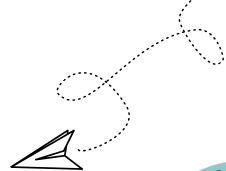


**Chceš rovnou pokračovat? Pár dalších tipů na 2. straně....**





## Chceš rovnou pokračovat?



**Výzva na posílení sebeúcty a sebe-vědomí:** Vymysli si malou výzvu, kterou můžeš splnit do konce dne. Může to být něco jednoduchého, jako je např. naučit se novou dovednost (3 pozdravy v cizích jazycích, naučit se sestavu cviků na protažení těla, např. Pozdrav Slunci nebo Měsíci, oslov někoho, koho ještě moc neznáš, chtěl bys jej lépe poznat - bez ohledu na jeho reakci,...)



**Sebe-podpora:** Napiš si dopis, ve kterém se podporuješ a povzbuzuješ. Mluvíš k sobě jako k nejlepšímu příteli. Vyjmenuj, co se ti povedlo, za co můžeš být vděčný. Vypiš, co si pro sebe přeješ do budoucna a jaké kroky tě dovedou ke tvým cílům a snům. Promysli a doporuč si, co bude tím prvním malým krůčkem.

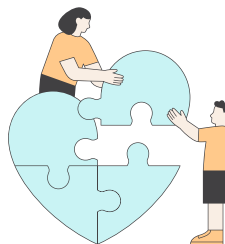


**Posilni se hudbou:** sepiš si / vytvoř si playlist oblíbené hudby, která tě umí zklidnit, dodat ti uvolnění nebo třeba odvalu... Ve chvílích, kdy prožiješ stresovou situaci, ti může být seznam/playlist nápomocný, aby tě hudba pomohla přeladit na pozitivnější notu.



**Výzkumy potvrzují, že pravidelné praktikování mindfulness technik může**

- zlepšit pozornost, výkon a učení,
- zvýšit pocit vnitřního klidu a pohody,
- posílit imunitu,
- zkvalitnit spánek,
- vyladit trávení,
- zmírnit fyzické i emocionální bolesti,
- eliminovat příznaky stresu, úzkosti a deprese.



## Další inspirace aneb "A co dál"

### Tip na další deskovku:

- **Cesta za štěstím** (Vyd.: REXhry / 2019 / Autor Adrian Abela, David Chircop)
- **Žabák Pohodář** (Vyd.: Didactive Plus s.r.o. / 2023 / Anne Kooijman)



### Aplikace do mobilu

- [nepanikar.eu](http://nepanikar.eu)
- [calmio.cz](http://calmio.cz)
- [nematonacele.cz](http://nematonacele.cz)

### Webovky

- [nevypustdusi.cz](http://nevypustdusi.cz)
- [detstvibeznasili.cz](http://detstvibeznasili.cz)
- [linkabezpeci.cz](http://linkabezpeci.cz)
- [vzkazynatele.cz](http://vzkazynatele.cz)
- [opatruj.se](http://opatruj.se)

