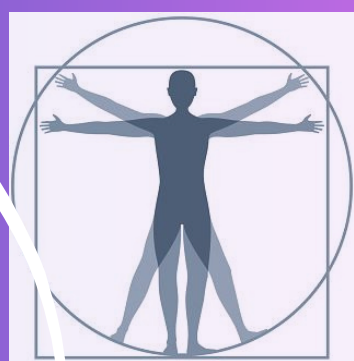




Jsi v pohodě?



v myšlenkách, psychicky, fyzicky...?



ANO

SUPER

POKRAČUJ V
TOM, CO
DĚLÁŠ!

NE

KVŮLI
ČEMU?

A CO S TÍM?

NAPŘ. MŮŽEŠ:

- zastav se a plánuj
- soustřed' se na to, co se děje právě teď
- představuj si něco hezkého
- dělej, co tě baví, co umíš
- projdi se nebo se jinak hýbej
- nešid' spánek
- relaxuj, třeba všímavostí k dechu nebo vědomým uvolňováním napětí
- cokoli dalšího, díky čemu jsi v pohodě a neubližuje to ostatním

NAPŘ. KVŮLI:

- rušivým nebo negativním myšlenkám
- stresu
- nedostatku odpočinku
- vysokému pracovnímu tempu
- nedostatku láskyplných vztahů
- nadměrnému očekávání od druhých nebo od sebe



@Muz