

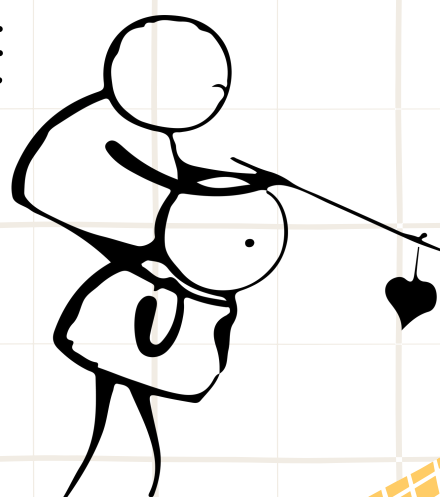
# TIPY

jak být v pohodě sám se sebou  
(i s druhými)

## ZAMĚŘ SE NA DOBRÉ

Každý den najdi aspoň 1 věc, která ti udělala radost, díky které jsi se cítil dobře.

A aspoň 1 dobrou věc, kterou jsi udělal pro druhé.



- mluv se sebou jako se svým přítelem
- každý tvůj pocit je v pořádku - říká ti, co potřebuješ
- ptej se sám sebe - když dělám "tohle" (jím, cvičím, cítím, přemýšlím nad...), chovám se sám k sobě laskavě?

“ DOVOL SI BÝT K SOBĚ LASKAVÝ ”



## LASKAVOST JE NAKAŽLIVÁ



Budme vstřícní k sobě i ke svému okolí.

Můžeme tak inspirovat ostatní.

jiné neznamená  
horší nebo lepší

chtějme porozumět,  
proč se druzí  
chovají, jak se  
chovají

říkejme, co  
potřebujeme  
(slyšet, dělat, atd.)  
a co by nám udělalo  
radost



"Budte laskaví vždy,  
když je to možné.  
Vždy je to možné..."

Dalajláma

