

JAK ODPOČÍVÁM A CO OPRAVDU POTŘEBUJI

Odpočinek není jen chvíle, kdy nic neděláme. Je to prostor, ve kterém může naše tělo i mysl zpomalit, obnovit síly a vrátit se do větší rovnováhy. Přesto mnoho lidí odpočinek odkládá, protože mají pocit, že by měli nejdříve všechno zvládnout.

Tento pracovní list vám nabídne prostor zastavit se a podívat se na to, jak dnes o svůj odpočinek pečujete, co vám v něm brání a jaké malé změny by vám mohly pomoci cítit se lépe. Nejde o test ani o hledání dokonalého režimu. Jde o hledání toho, co potřebujete právě vy.

JAK DNES PEČUJI O SVŮJ ODPOČINEK?

- *Kdy během dne si nejčastěji dopřeji chvíli jen pro sebe?*

- *Co mi pomáhá opravdu si odpočinout?*

- *Jak poznám, že už jsem unavený/á?*

CO MI BRÁNÍ ZASTAVIT SE?

- *Jaké myšlenky se objevují, když si chci odpočinout?*

- *Mám někdy pocit, že bych měl/a dělat něco užitečnějšího?*

- *Co mi odpočinek nejčastěji narušuje?*



JAK BYCH CHTĚL/A O SEBE PEČOVAT?

Vyberte si jednu až tři drobné změny.

- ☐ každý den si dopřeji krátkou pauzu
- ☐ půjdu na procházku
- ☐ omezím večer telefon
- ☐ budu chodit spát o něco dříve
- ☐ vytvořím si večerní rituál
- ☐ něco jiného

MŮJ MALÝ RITUÁL ODPOČINKU

Jak by mohl vypadat krátký každodenní okamžik, který bude patřit jen vám?

JAK ODPOČÍVÁ MOJE MYSL?

- *Kdy během dne bych mohl/a dopřát své mysli méně podnětů?*

- *Co bych místo telefonu nebo počítače mohl/a dělat?*



JAK PEČUJI O SVŮJ SPÁNEK?

- *Jak jsem spokojený/á se svým spánkem?*

- *Co mi pomáhá večer zklidnit tělo i mysl?*

- *Co bych mohl/a vyzkoušet během příštího týdne?*

OHLÉDNUTÍ PO TÝDNU

- *Všiml/a jsem si nějaké změny?*

- *Co mi udělalo největší radost?*

- *Co bych si chtěl/a ponechat i do dalších týdnů?*
