

# **DUŠEVNÍ POHODA ZAČÍNÁ ODPOČINKEM**

Odpočinek je klíčem k naší duševní i fyzické pohodě, přesto ho často zanedbáváme. Tento pracovní list vám pomůže zamyslet se nad vašimi současnými návyky, odhalit překážky, které vám brání v odpočinku, a vytvořit si konkrétní plán pro jeho zařazení do každodenního života.

## **ÚVODNÍ SEBEREFLEXE**

### ***Jak aktuálně odpočíváte?***

Popište, jakým způsobem si dopřáváte odpočinek ve svém každodenním životě. Kolik času mu věnujete?

### ***Co vám v odpočinku brání?***

Zkuste pojmenovat překážky, které vám brání v pravidelném odpočinku (např. pracovní povinnosti, rodina, neorganizovaný čas).

## **CÍLENÁ PRÁCE NA ODPOČINKU**

### ***Plánování času na odpočinek***

Váš odpočinkový plán na tento týden:

a) Napište si 3 konkrétní časy během týdne, kdy se zaměříte na odpočinek.

b) Jaké aktivity během těchto časů chcete dělat?



### ***Rituály odpočinku***

Popište rituál, který můžete zařadit do svého každodenního života (např. ranní 5 minutová meditace, večerní zápis do deníku vděčnosti, krátká procházka po obědě).

## **PRÁCE S TECHNOLOGIEMI**

### ***Kdy během dne můžete omezit technologie?***

Zvolte konkrétní část dne (např. 30 minut před spaním nebo po příchodu z práce).

### ***Co budete místo toho dělat?***

Vyberte činnost, která vás naplňuje nebo uklidňuje (např. čtení knihy, poslech hudby, cvičení).

## **KVALITA SPÁNKU**

### ***Váš spánkový režim:***

Kolik hodin spánku si dopřáváte?

Chodíte spát a vstáváte každý den ve stejný čas? Pokud ne, jak byste to mohli změnit?



***Večerní rutina:***

Vymyslete si konkrétní kroky, které vás připraví na spánek (např. bylinkový čaj, vypnutí elektroniky, čtení, teplá koupel).

**ZÁVĚREČNÁ SEBEREFLEXE**

Co jste během práce na tomto listu zjistili o svém přístupu k odpočinku?

Jaký první krok uděláte, abyste zlepšili svůj odpočinek?

Jak se cítíte po týdnu pravidelného odpočinku?

Po týdnu se k listu vraťte a napište, jestli jste u sebe zaznamenali změny po duševní nebo fyzické stránce.