



RANNÍ A VEČERNÍ PÉČE O SEBE PRACOVNÍ LIST

Tento pracovní list Vám pomůže vybudovat si vlastní plán péče, který podpoří Vaše fyzické a duševní zdraví.

Ranní péče o sebe

Tipy pro pozitivní začátek dne:

- **Naplánujte si ráno už večer předem** – Připravte si oblečení nebo snídaní a ulehčete si ranní start.
- **Omezte elektroniku po probuzení** – Snažte se první chvíle po probuzení věnovat jen sami sobě.
- **Rozhýbejte se** – Krátká rozcvička nebo protažení dodají energii a rozproudí krev.
- **Nastavte si pozitivní záměr** – Představte si, co byste chtěli během dne zvládnout, nebo si vědomě nastavte pozitivní postoj.

ČAS	AKTIVITA	POZNÁMKY

Večerní péče o sebe

Tipy pro klidný večer a kvalitní spánek:

- **Vytvořte si příjemné prostředí** – Zapalte si svíčku, ztlumte světla, nebo si pusťte klidnou hudbu.
- **Vyhňte se těžkým jídlům a kofeinu** – Pomůže to Vašemu tělu uvolnit se a připravit se na klidný spánek.
- **Vytvořte si rituál před spaním** – Najděte si něco, co Vás uklidňuje, jako je teplá koupel nebo čtení.
- **Zařad'te relaxační techniky** – Dechová cvičení, jóga nebo jednoduchá meditace mohou zlepšit kvalitu spánku.

ČAS	AKTIVITA	POZNÁMKY