

RANNÍ A VEČERNÍ PÉČE O SEBE

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 snídani 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.

ČASOVÝ PLÁN NA RÁNO

ČAS	AKTIVITA	POZNÁMKY

PRAKTICKÉ CVIČENÍ: RANNÍ RUTINA VE 3 KROCÍCH

1. **Ranní rituál:** Vyberte jednu věc, kterou budete ráno dělat pravidelně, např. protažení nebo napsání jedné afirmace.
2. **Vědomé dýchání:** Po probuzení si dopřejte 5 hlubokých nádechů a výdechů, abyste se lépe propojili se svým tělem.
3. **Hydratace:** Začněte den sklenicí vody.

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.
- Vyhněte 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.
- Zařadte relaxační techniky. Dechová cvičení, jóga nebo jednoduchá meditace mohou zlepšit kvalitu spánku.

ČASOVÝ PLÁN NA VEČER

ČAS	AKTIVITA	POZNÁMKY

PRAKTICKÉ CVIČENÍ: VEČERNÍ REFLEXE

Každý večer si zkuste odpovědět na tyto otázky:

1. Co se mi dnes povedlo?
2. Co bych příště mohl/a udělat jinak?
3. Na co se zítra těším?