

## **ODPOČINEK NENÍ JEN JEDEN...**

Tento pracovní list vám, pomůže lépe pochopit různé druhy odpočinku a zamyslet se nad tím, jak je zařazujete do svého života.

### **MAPOVÁNÍ VAŠEHO ODPOČINKU**

Vyplňte následující tabulku a zhodnoťte, jaký typ odpočinku pravidelně praktikujete a jak se po něm cítíte.

<i>Typ odpočinku</i>	<i>Co pro vás znamená?</i>	<i>Jak často se mu věnujete?</i>	<i>Jak se po něm cítíte?</i>
Fyzický			
Mentální			
Emocionální			
Smyslový			
Kreativní			
Sociální			
Duchovní			



## **ZAMYSLETE SE NAD SVÝMI ZVYKY**

Odpovězte si na následující otázky, abyste si uvědomili, jaké druhy odpočinku možná opomínáte:

1. Jak často si během týdne dopřáváte odpočinek?
2. Jaký typ odpočinku preferujete a proč?
3. Máte pocit, že některá forma odpočinku ve vašem životě chybí? Pokud ano, která a proč?

## **AKČNÍ PLÁN PRO VYVÁŽENÝ ODPOČINEK**

Zamyslete se nad tím, jak můžete zařadit do svého života více druhů odpočinku:

**FYZICKÝ ODPOČINEK:** Jak můžete zlepšit kvalitu svého spánku nebo zařadit do svého programu jemné cvičení?

**MENTÁLNÍ ODPOČINEK:** Jaké aktivity vám pomáhají uklidnit mysl?

**EMOCIONÁLNÍ ODPOČINEK:** Které aktivity vám pomáhají zpracovat emoce?

**SMYSLOVÝ ODPOČINEK:** Jak můžete omezit přetížení smyslů během dne?

**KREATIVNÍ ODPOČINEK:** Jaká tvůrčí činnost vám přináší radost a inspiraci?

**SOCIÁLNÍ ODPOČINEK:** Kteří lidé vás podporují a jak s nimi můžete trávit více času?

**DUCHOVNÍ ODPOČINEK:** Máte během týdne prostor pro klid a spojení se svým vnitřním já?

## **VAŠE ODPOČINKOVÁ STRATEGIE**

Navrhněte si jednoduchý plán, jak zařadit různé druhy odpočinku do svého týdne:

PONDĚLÍ – PÁTEK:

VÍKEND:

## **REFLEXE PO TÝDNU**

Po týdnu se vraťte k tomuto pracovnímu listu a odpovězte:

1. Který druh odpočinku vám přinesl největší úlevu?
2. Co jste se dozvěděli o svých potřebách?
3. Jak můžete dále zlepšovat rovnováhu mezi různými druhy odpočinku?