

TIPY NA SEBEPĚČI PRO VÁS I CELOU RODINU. Březen 2021

<p>Pondělí 29.03.</p>	<p>A máme tu začátek nového týdne. Jaký asi bude? Jak si ho můžete zpříjemnit?</p>	<p style="text-align: center;">Podle Adély Banášové, moderátorky, „špatný den neexistuje, existuje jen špatný pohled na něj“.</p> <p style="text-align: center;">Kdo chcete, mrkněte na rozhovor s ní: https://pozitivni-zpravy.cz/spatny-den-neexistuje-existuje-jen-spatny-pohled-na-den-tvrdi-adela-banasova/</p>																										
<p>Úterý 30.03.</p>	<p>Jak „přesvědčit“ naše děti učit se převzít zodpovědnost za svoji budoucnost?</p> <p>To je nelehký úkol, a proto se mu budeme věnovat několikrát.</p> <p>Nejdříve několik faktů.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Při promlouvání dítěti „do duše“ dítě udrží pozornost jen krátce. Například proto, že se to dotýká jeho sebehodnocení. 2. Příklady táhnou. Dítě se učí z toho, co odpozoruje. 3. Změna potřebuje zrát. Jestliže něco nějak běží určitou dobu, minimálně stejně dlouhou dobu může trvat i změna. 	<p>Chcete-li dítě učit sebe zodpovědnosti, zkuste nejprve posílit jeho sebehodnotu, odvalu nebo vzájemný vztah.</p> <p>Viz následující tipy: Vyberte si něco, co vám přijde užitečné, a na to se zaměřte.</p> <table border="1" style="width: 100%; background-color: #e6f2ff;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">Zkuste neříkat</th> <th style="text-align: center;">Místo toho zkuste</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Nemám tě ráda!</td> <td>Nelíbí se mi, když se takto chováš.</td> </tr> <tr> <td>Nezlob, nebo uvidíš!</td> <td>Moc se zlobím, když děláš tyhle věci.</td> </tr> <tr> <td>Nedělej to, ještě to zkazíš!</td> <td>Pojď, zkusíme to udělat společně.</td> </tr> <tr> <td>Nešahej na to, určitě bys to rozbil!</td> <td>Opatrně, mohl bys to rozbít.</td> </tr> <tr> <td>Neslyšíš mě, jsi snad hluchá?</td> <td>Poslouchej mě prosím, když s tebou mluvím.</td> </tr> <tr> <td>Přestaň už konečně rvát!</td> <td>Když křičíš, tak ti nerozumím. Zkus se nadechnout a říct mi to prosím tišeji.</td> </tr> <tr> <td>Neběhej tady, něco si uděláš!</td> <td>Když tady tak běháš, bojím se, že si ublížíš, nebo do něčeho vrazíš.</td> </tr> <tr> <td>Nekresli po tom stole!</td> <td>Kresli si na papír – podám ti ho.</td> </tr> <tr> <td>Udělej to 'takhle a takhle'.</td> <td>Jak bys to chtěl udělat? Napadá tě nějaké řešení?</td> </tr> <tr> <td>Jsi šikovná.</td> <td>Moc se mi líbí, jak jsi ten domácí úkol hezky zpracovala.</td> </tr> <tr> <td>Jsi natvrdlý? Do toho autíčka se vejdu jen dva!</td> <td>Do toho autíčka se vejdu jen dva a vy jste tři. Můžete se pak vyměnit.</td> </tr> <tr> <td>Proč řveš? Jednu ti střelím, abys měl důvod!</td> <td>Pověz mi, co se stalo, že brečíš? Co pro tebe můžu udělat?</td> </tr> </tbody> </table>	Zkuste neříkat	Místo toho zkuste	Nemám tě ráda!	Nelíbí se mi, když se takto chováš.	Nezlob, nebo uvidíš!	Moc se zlobím, když děláš tyhle věci.	Nedělej to, ještě to zkazíš!	Pojď, zkusíme to udělat společně.	Nešahej na to, určitě bys to rozbil!	Opatrně, mohl bys to rozbít.	Neslyšíš mě, jsi snad hluchá?	Poslouchej mě prosím, když s tebou mluvím.	Přestaň už konečně rvát!	Když křičíš, tak ti nerozumím. Zkus se nadechnout a říct mi to prosím tišeji.	Neběhej tady, něco si uděláš!	Když tady tak běháš, bojím se, že si ublížíš, nebo do něčeho vrazíš.	Nekresli po tom stole!	Kresli si na papír – podám ti ho.	Udělej to 'takhle a takhle'.	Jak bys to chtěl udělat? Napadá tě nějaké řešení?	Jsi šikovná.	Moc se mi líbí, jak jsi ten domácí úkol hezky zpracovala.	Jsi natvrdlý? Do toho autíčka se vejdu jen dva!	Do toho autíčka se vejdu jen dva a vy jste tři. Můžete se pak vyměnit.	Proč řveš? Jednu ti střelím, abys měl důvod!	Pověz mi, co se stalo, že brečíš? Co pro tebe můžu udělat?
Zkuste neříkat	Místo toho zkuste																											
Nemám tě ráda!	Nelíbí se mi, když se takto chováš.																											
Nezlob, nebo uvidíš!	Moc se zlobím, když děláš tyhle věci.																											
Nedělej to, ještě to zkazíš!	Pojď, zkusíme to udělat společně.																											
Nešahej na to, určitě bys to rozbil!	Opatrně, mohl bys to rozbít.																											
Neslyšíš mě, jsi snad hluchá?	Poslouchej mě prosím, když s tebou mluvím.																											
Přestaň už konečně rvát!	Když křičíš, tak ti nerozumím. Zkus se nadechnout a říct mi to prosím tišeji.																											
Neběhej tady, něco si uděláš!	Když tady tak běháš, bojím se, že si ublížíš, nebo do něčeho vrazíš.																											
Nekresli po tom stole!	Kresli si na papír – podám ti ho.																											
Udělej to 'takhle a takhle'.	Jak bys to chtěl udělat? Napadá tě nějaké řešení?																											
Jsi šikovná.	Moc se mi líbí, jak jsi ten domácí úkol hezky zpracovala.																											
Jsi natvrdlý? Do toho autíčka se vejdu jen dva!	Do toho autíčka se vejdu jen dva a vy jste tři. Můžete se pak vyměnit.																											
Proč řveš? Jednu ti střelím, abys měl důvod!	Pověz mi, co se stalo, že brečíš? Co pro tebe můžu udělat?																											

<p>Středa 31.03.</p>	<p>Tento den, týden si užívejte komplimenty.</p>	<p>Až vás tento týden někdo pochválí, poděkujte mu, a kompliment neodmítejte, ani nezpochybňujte. Jsou to vitamíny pro vaši psychiku. A navíc: Zasloužíte si je!</p>
<p>Čtvrtek 01.04.</p>	<p>Dnes pečujte o své vztahy s blízkými.</p>	<p>Jak? Obejměte někoho nebo mu udělejte radost: pošlete mu pohled, zprávu, zavolejte mu, jak se má. Rozhodně ho/ji překvapíte.</p>
<p>Pátek 02.04.</p>	<p>Dnes mám pro vás cvičení na uvolnění napětí ramen a horní části zad. Takže uleví i šíji a hlavě.</p>	<p>Cvičení je vhodné pro ty, co velmi často sedí a hledí směrem dolů. Například u počítače. Pomáhá také v případě, když si toho na sebe příliš mnoho nakládáte.</p> <p>Odkaz naleznete zde: https://youtu.be/urpGWooG2RI</p>
<p>Sobota 03.04.</p>	<p>Naše tělo, náš chrám.</p> <p>Věnujte dnes 10 - 20 minut vaší pozornosti oblíbenému pohybu.</p>	<p>Může to být i něco „samozřejmého“, jako je dýchání, houpání, ale i položení se do horizontální polohy – třeba do postele nebo do vany.</p>
<p>Neděle 04.04.</p>	<p>Dnes mám pro vás tento citát:</p> <p>„Strom o objemu dvou sáhů vyrůstá ze stébélka tenkého jako vlasek. Věž o devíti patrech vyrůstá z hromádky země.</p> <p>Cesta dlouhá tisíc mil začíná prvním krůčkem.“</p>	<p>Co vám pomáhá znovu vykročit do nového dne? Přemýšleli jste někdy o tom, jak dlouho cestu jste už ušli? Uvědomíte si čas od času, co všechno jste dokázali, jaké zkušenosti jste nasbírali?</p> <p>Pokud chcete, věnujte dnešní den malé „oslavě“ toho, kde právě jste. Není to samozřejmostí.</p> <p>Pokud máte pocit, že nejste tam, kde byste chtěli být, přečtěte si znovu citát, nebo část, která vás nejvíce oslovila.</p>

