

TIPY NA SEBEPÉČI PRO VÁS I CELOU RODINU.
Duben 2021

<p>Pondělí 19.04.</p>	<p>Dnes mám pro vás tip na rodinné aktivity, které mohou podpořit rodinnou pohodu.</p> <p>Líbí se mi na nich, že je vytvořili sami rodiče a podělili se o ně s ostatními.</p> <p>Další tipy naleznete na https://www.zmuzesvic.cz/inspirujte-se</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Společné jídlo, i v pracovním týdnu alespoň 2 denně.2. Společná i třeba jen krátká společenská hra min. 2 denně.3. Společné hlasité čtení.4. Společné chystání jídla, každý se podílí.5. Tanec - spontánní a na vybranou hudbu podle každého člena.6. Procházky i krátké, vždy s konkrétním cílem (naučná stezka, nová hra v přírodě, pozorování stáda koní, les, k řece apod.).7. Společný úklid, praní apod. Každý má svůj díl.8. Večerní povídání si u jednoho stolu.9. Tvorba videa pro babičky a dědu, všichni se podílejí, film jim hned zasíláme.10. Sledování rodinných snímků - max. 1 hod. za den.
<p>Úterý 20.04.</p>	<p>Dnes navážeme na pondělí.</p> <p>Na zajímavém odkaze naleznete jednoduchý tip, jak si společně vyrobit sedmikrásku a trochu si tak pro sebe přivolat jaro:</p>	<p style="text-align: center;">Odkaz Megakytky:</p> <p style="text-align: center;">https://www.youtube.com/watch?v=Q9tml6pvdeg</p>
	<p style="text-align: center;">Od středy do neděle na vás čekají tipy, jak pečovat o svoji psychickou pohodu.</p> <p style="text-align: center;">Tipy pochází z webové stránky www.centrumlocika.cz</p> <p>Vyberte si, co právě potřebujete, co vám přijde užitečné. K tipům se můžete kdykoliv vracet a přizpůsobovat si je podle sebe.</p>	

**Sředa
21.04.**

Dobře komunikujte

Zaměřte se v komunikaci na věci, které fungují, a které vám či vašim blízkým pomohly zvládnout dřívější krize.

DOBŘE KOMUNIKUJTE

- Zaměřte se na to, na co se už teď můžete v budoucnu těšit.
- Nakažte se pozitivními emocemi.
- Usmívejte se.
- Soustřeďte se na věci, které se vám povedly.
- Hledejte něco, co ve vás probouzí zvědavost.
- Zapojte děti do rozhodování.
- Buďte předvídatelní - stanovte si jasná pravidla.
- Mluvte z očí do očí.

ČESKÝ INSTITUT BIOSYNTÉZY SOCIÁLNÍ KLINIKA Centrum
LOKKA

Čtvrtek
22.04.

Zvyšte svoji odolnost

Počítejte s těžkostmi, pečlivě si vybírejte, na co zaměříte svou pozornost a věnujte energii věcem, které za to stojí.

ZVYŠTE SVOJI ODOLNOST

Počítejte s těžkostmi
- patří k životu.

Pečlivě si vybírejte,
na co zaměříte svou
pozornost.

Nevysilujte se tím,
co nemůžete změnit.

Věnujte energii
jen věcem,
které za to stojí.



**Pátek
23.04.**

Ohraničte krizi rituály

Rituál slouží jako viditelná připomínka nestandardního stavu.

Nechte si třeba narůst plnovous nebo zasadte strom do květináče.

Po skončení krize rituál ukončíte - vousy oholíte, strom zasadíte do lesa.

OHRANIČTE KRIZI RITUÁLY

Rituál slouží jako viditelná připomínka nestandardního stavu.

Rituálem může být cokoli, co pro nás má pozitivní emoční potenciál, ideálně jednoduché činnosti.

Nechte si narůst plnovous, zasadte do květináče strom, navlékněte korálek za každý zvládnutý den.

Po skončení krize vousy oholíte, strom zasadíte do lesa a budete mít šňůru barevných korálek, které vám budou připomínat, kolik dní jste zvládli.



**Sobota
24.04.**

Objímejte své blízké

Nezapomínejte objímat své děti či jiné blízké osoby.

Objetí pomáhá nejen zlepšit naše zdraví a pohodu, ale je také skvělým způsobem jak ukázat, že se zajímáte o lidi kolem.

OBJÍMEJTE SVÉ BLÍZKÉ

Posílíte svůj
imunitní
systém.

Podpoříte svou
emocionální
pohodu.

Zvýšíte si
sebevědomí.

Uvolníte
hormon
lásky.

Zmírníte fyzickou
i psychickou bolest.

Pomůžete si proti
trémě před veřejným
vystoupením.

Zlepšíte si
sportovní
výkon.

Pomůžete si
proti depresi
a pocitům izolace.



Co můžete udělat pro sebe a ostatní, aby vám bylo lépe? Zjistíš na www.zmuzesvic.cz

Neděle
25.04.

Hledejte bezpečné formy kontaktu

– buďte kreativní!

Pište dopisy, posílejte balíčky, jděte zazpívat prarodičům pod okno.

KONTAKTUJTE LIDI KOLEM SEBE

Hledejte bezpečné formy kontaktu.

Buďte vynalézaví v tom, jak můžete druhé překvapit.

Posílejte balíčky, dopisy, květiny nebo kus dortu lidem, které máte rádi.

Dopřejte svému tělu příjemnou péči.

Objímejte sebe i své děti a partnera.

Užívejte si kontakt s domácími mazlíčky, nebo si klidně půjčte pejska od sousedů.

