

**TIPY NA SEBEPÉČI PRO VÁS I CELOU RODINU.
Březen 2021**

<p>Pondělí 15.03.</p>	<p style="text-align: center;">A je tu začátek týdne. Stává se vám, že jste ze začátku týdne napjatí z toho, „co zase bude“, co se zase změní, jaké zprávy na vás vykouknou zpoza rohu?</p> <p>Pojďme si dnes zkusit cvičení na uvolnění napětí. Je velmi jednoduché, zabere jen pár minut a dělat je můžou bez problémů i děti.</p>	<p style="text-align: center;">Cvičením vás provedu zde: https://youtu.be/W5UaUcwbE40</p>
<p>Úterý 16.03.</p>	<p style="text-align: center;">Překvapte dnes svého kolegu, kolegyni, partnera, souseda či někoho jiného</p>	<p>Uvařte mu kafe, čaj, nechte na stole vzkaz, drobnost, dobrotu. Můžete to udělat i anonymně.</p> <p>Moment překvapení nebo drobného tajemství může zesílit pozitivní prožitek. Váš i toho druhého.</p>
<p>Středa 17.03.</p>	<p style="text-align: center;">Kdykoliv během dne se 3x zhluboka nadechněte a vydechněte.</p> <p>Zkuste si při tom dovolit pár minut nemyslet na nic z toho, na co obvykle musíte myslet.</p>	<p style="text-align: center;">Opakování je matkou moudrosti. Pokud chcete, využijte znovu video z minulého týdne: https://youtu.be/loZxlXXN1sg</p>
<p>Čtvrtek 18.03.</p>	<p style="text-align: center;">Dnes na sobě oceňte nějaký fyzický aspekt, vlastnost či výkon.</p> <p>Pokud žádný z nich nemůžete najít, požádejte někoho, kdo vám s úkolem pomůže. Pokud vás napadají jen negativa, zkuste se na to podívat třeba takto:</p>	<p>Jsem líný – Držím se zpátky. Jsem uvolněný. Jsem netrpělivý – Jsem náročný a čínorodý. Já o nic nemám zájem – Dávám prostor ostatním. Jsem smutný – Jsem obrácený do sebe. Zkoumám, co se to ve mně děje, a proč. Jsem agresivní, našťvaný... Jsem silný, odvážný, vědomý své síly. Skály můžu lámat. Prý druhým jen vyčítám – Zajímám se o druhé, chci, aby dosáhli toho nejlepšího.</p>

<p>Pátek 19.03.</p>	<p>Blíží se pomalinku konec pracovního týdne. Zkuste dnes mít realistická očekávání, co se týká vaší nálady i energie.</p> <p>Přijde-li horší nálada, zkuste to přijmout a nehodnotit, zda k tomu máte důvod či nikoliv. Co přijde, zase odejde.</p> <p>Každý máme aspoň někdy špatnou náladu, nebo jsme naopak různě dlouho šťastní. Všimněte si však, že emoce jdou obvykle ve vlnách. Nebo cyklech. Mají začátek a konec.</p> <p>Dobře pozorovatelné je to třeba u vzteku. Než špatná nálada přejde (jako pracovní týden), můžeme si od ní trochu ulevit: prodýcháním, uděláním si radosti, vyhledáním spřízněné duše, procházkou se zvířecím mazlíčkem, svěřením se někomu, komu můžete důvěřovat.</p>	<p>Co je vaše emoční „krabička první pomoci“? Co vám zaručeně uleví, když ...</p> <p>.... Jste smutní? Jste naštvaní? Jste bez nálady?</p> <p>... Odkud prostě berete sílu, když věci nejdou podle vašich představ?</p> <p>Mějte svoji „KPZ“ vždy po ruce. Sbírejte nápady, zkušenosti své i druhých. Můžete si dokonce vyrobit symbolickou papírovou KPZ a do ní vkládat vaše postřehy. Nebo symbolické předměty či talismany.</p> <p>Krabičku pak můžete někomu darovat, až ji už nebudete potřebovat :-)</p>
--------------------------------	---	---

**Sobota
20.03.**

Jsme to, co jíme. Znáte to?

Minule jsme se bavili o tom, jak je výživa důležitá pro tělo i psychiku. Jak se vám v této době daří doplňovat potřebné živiny, vitamíny?

Je známo, že kromě pestrosti je důležitá i pravidelnost stravy. Jednotlivá denní jídla by podle odborníků neměla být od sebe časově vzdálena více jak 2,5 – 4 hodiny.

Znamenalo by to tento rytmus:

snídaně	6 - 9 h
dopolední svačina	9 - 12 h
oběd	12 - 15 h
odpolední svačina	15 - 18 h
večeře	18 - 21 h

Avšak co dělat, když nám současné nasazení nedovoluje stravu přijímat pravidelně? Zkuste něco z těchto tipů:

- Při konzumaci jídla mu věnujte svoji pozornost. Vypněte TV, radio, mobilní vyzvánění. Vnímejte, co jíte. Jak to chutná, voní, vypadá.
- Dbejte na kvalitu surovin. To zvýší i váš požitek z jídla.
- Pokud můžete, sdílejte alespoň jedno jídlo s ostatními členy rodiny.
- Zkuste zapojit člena či členy rodiny do přípravy. Například u této jednoduché polévky:

**Neděle
21.03.**

Naordinujte si informační půst.

Vypněte na hodinu či dvě všechny zvuky a upozornění na mobilu. Omezte příjem zpráv na konkrétní hodinu.

**BROKOLICOVÁ
SMETANOVÁ
S BRAMBORAMI**

1 brokolice rozebraná na drobné ružičky, 2 větší brambory, 2 větší mrkve, 1 menší cibuli, 30 ml oleje, 40 g hladké kukuřičné mouky, 100 ml smetany (raději rostlinné), 1,2 l vody. Koření: sůl, pepř, česnek, oregano, zelená petrželka na dozdobení

Na oleji orestujeme cibuli nakrájenou na kostičky, mrkev nakrájenou na kolečka a kostky brambor. Následně vše zalijeme (nejlépe vařící) vodou a 10 minut vaříme. V hrnku rozmícháme ve vodě kukuřičnou mouku a zahustíme jí polévku. Zahuštěnou polévku důkladně povaříme (až se mouka rozvaří). Pak přidáme koření, ružičky brokolice, smetanu a petrželku, vaříme ještě dalších 5 minut a je hotovo.

Jemná a oblíbená polévka z našeho repertoáru. Stejným způsobem můžete připravit polévky i z jiných druhů zeleniny - třeba květákovou nebo fazolovou. Zkuste také do polévky přidat i jiné bylinky. Uvidíte, že změnou budete příjemně překvapeni.

Porce/množství: 4-5

Kalorie v KJ	Tuky	Bílkoviny	Sacharidy
372	4g	3g	10g
4%	6%	4%	4%

Místo toho otevřete na chvíli okno, třeba když se ráno vzbudíte a den se teprve klube z nočního klidu. Zhluboka se nadechněte. Vnímejte, jak vám čerstvý vzduch proudí do plic a dovolte si nemyslet na nic z toho, na co obvykle myslíte, než / když vstanete. Těchto pár minut si vyhradte jen pro sebe.

