

TIPY NA SEBEPÉČI PRO VÁS I CELOU RODINU.
Březen 2021

| | | |
|----------------------------------|---|--|
| <p>Pondělí 22.03.</p> | <p>Dnes mám pro vás speciální výzvu. Pokud vás zaujme, může vás inspirovat neomezeně dlouho. Přečtěte si pozorně text níže a posuďte, nakolik koresponduje s vašimi zkušenostmi:</p> <p>dnes je nejhorší den, jaký mohl být, a nesnažte se mě přesvědčit, že na každém dni je něco dobrého, při bližší úvaze totiž zjistíte, že na světě je mnoho zla, i když nějaké dobro vždycky vysvitne, štěstí nikdy nevydrží a není pravda, že je to jen záležitost mysli a srdce, protože trvalé štěstí prostě neexistuje, den co den se přesvědčuji, že skutečnost ovlivňuje a vytváří můj postoj, svůj postoj nedokážu ovlivnit a nikdy ode mě neuslyšíte, že dnes byl nejlepší den, jaký mohl být</p> <p style="text-align: right;">časopis FC, Londýn</p> | <p>A teď si text přečtěte ještě jednou. Tentokrát od spodu. Co na něj říkáte teď?</p> <p>Jsou dvě cesty, kterými můžeme vnímat události a změny, které se nám dějí: První je bez osobní zodpovědnosti, kdy příčiny událostí vnímáme mimo nás. Druhá je s vědomím, že na ně můžeme mít vliv svým postojem, a tak z nich vytěžit něco užitečného: např. nadhled, moudrost, odvahu. První cesta je snazší, ale je slepá. Ta druhá je obtížná a klikatá, ale leží na ní poklady.</p> <p>Pokud chcete, zkuste hledat na každé změně, i té nepříjemné, něco užitečného. Klidně i zpětně, když je možné vytvořit si od situace odstup. Pokud nelze změnit okolnosti, lze na ně nahlížet z jiné strany.</p> <p style="text-align: right;">Hodně štěstí.</p> |
| | | |

| | | |
|----------------------------------|--|--|
| <p>Úterý 23.03.</p> | <p>Dnes si přečtete aspoň jednu pozitivní zprávu Někomu ji řekněte nebo pošlete.</p> | <p>Najdete je třeba zde: https://pozitivni-zpravy.cz/</p> <p>Namátkou jsem pro vás vybrala tyto: https://pozitivni-zpravy.cz/jak-cap-k-podprsenkam-prisel-opereny-sberatel-z-chomutova-bavi-svet/</p> <p>https://pozitivni-zpravy.cz/ceske-pamatky-behem-pandemie-vzkvetaji-jejich-obnova-je-rychlejsi-nez-kdy-driv/</p> <p>https://pozitivni-zpravy.cz/motivuje-deti-a-nadchne-rodice-vytvorite-si-virtualni-nastenku-uspechu-pomoci-ceske-aplikace/</p> <p>https://pozitivni-zpravy.cz/rukou-pytlaka-loni-nezemrel-ani-jeden-kensky-nosorozec/</p> |
| <p>Středa 24.03.</p> | <p>Dnes si ukážeme cvičení na uvolnění obličeje. Cvičení je vhodné při únavě, na projasnění myšlenek, ale i jako drobná prevence proti bolestem hlavy způsobených napětím a stresem.</p> | <p>Jak na cvičení? To vám ukážu v následujícím videu: https://youtu.be/zX3Di6lbi8c</p> |
| <p>Čtvrtek 25.03.</p> | <p>Zde na vás čeká pár doporučení, jak se při home office chránit proti vyčerpání z video hovorů: Vědci ze Stanfordské univerzity poukázali na příčiny nadměrného vyčerpání, vznikajícího nahrazením osobního kontaktu (při schůzkách, poradách) video hovory. Zde jsou některé:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nadmíra očního kontaktu, narušení osobního prostoru. Při online video hovorech vzrůstá potřeba dlouhodobého očního kontaktu. Ostatní uživatelé se navíc zobrazují v nepřiměřené velikosti a blízkosti. 2. Pozorování sebeobrazu. Náročné je také pozorovat vlastní | <p>Co s tím?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zmenšete si okno Zoomu v poměru k obrazovce tak, aby měly obličeje menší velikost. 2. Pravým kliknutím na svůj obrázek skryjte náhled sebe sama. 3. Externí kamera poskytne více prostoru k pohybu a k napodobení normálního pracovního prostředí. Pokud to jde, čas od času na chvíli kameru vypněte a rozhýbejte se. |

| | | |
|---------------------------------|---|---|
| | <p>obraz. Zejména kvůli zvýšené sebekritice – to jak vypadáme, jak se tváříme, chováme.</p> <p>3. Jedna pozice po dlouhou dobu. Při video hovorech jsme nuceni setrvat v jedné pozici poměrně dlouhou dobu, což je vyčerpávající pro tělo i mozek.</p> | <p>Odkaz na celý článek naleznete zde: https://pozitivni-zpravy.cz/jak-se-zbavit-vycerpani-z-home-office-stenfordsti-vedci-radi-verejnosti/</p> |
| <p>Pátek 26.03.</p> | <p>Dnes zkusíme trénovat sebelaskavost. Může to vypadat třeba takto:</p> <div data-bbox="409 501 1061 855" style="background-color: #9966cc; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> <p>SEBELASKAVOST</p> <p>Oceň na sobě nějaký fyzický aspekt, vlastnost či výkon.</p> <p>Zkus požádat o pomoc s nějakou maličkostí.</p> </div> | <p>Vzpomenete si, kdy naposledy jste na sobě něco ocenili?</p> <p>Pokud si na nic nemůžete vzpomenout, zkuste následující nápovědu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Co se vám naposledy nebo v minulosti podařilo, z čeho jste měli radost? • Jak jste to dokázali? Která vaše vlastnost či dovednost vám v tom pomohla? • Kdy jste někomu pomohli, ulevili mu drobností, nebo překvapili nečekanou maličkostí? Jaký to byl pocit pro vás a pro něj? |
| <p>Sobota 27.03.</p> | <p>Dnes si vychutnejte alespoň jedno jídlo beze spěchu.</p> <p>Může se jednat i o ranní či odpolední kávu, dobrý čaj či drobnou sladkost. Nebo cokoliv jiného 😊</p> | <p>Vnímejte chuť jídla, vůni, i jeho vizuální stránku. Žvýkejte pomalu a myšlenky držte pokud možno jen u této činnosti.</p> <p>Nikam neodbíhejte, odložte mobil, vypněte televizi.</p> <p style="text-align: center;">***</p> <p>Je prokázáno, že při pečlivém věnování pozornosti jídlu – a jeho zpracování – se snižuje jeho spotřeba. Zároveň dobrý prožitek z jídla podpoří naši náladu. Dbejte však na to, aby jídlo neobsahovalo nadměrné množství cukru. Ten totiž z dlouhodobého hlediska působí spíše „proti“ dobré náladě.</p> |

**Neděle
28.03.**

**Jděte se dnes projít nebo si alespoň brzy zrána
otevřete okno a nadechněte se čerstvého ranního
vzduchu.**

Tříkrát se zhluboka a pomalu nadechněte a vydechněte.

Nedávno jsem četla, že při pomalém a nenamáhavém tempu dýchání je tělo designováno na to, dožít se až 120 let. Stres a nároky prostředí však způsobují, že dýcháme nepravidelně, s námahou a rychle.

Zkuste proto pár minut denně věnovat vašemu dechu a jeho tempu.

A jak poznáte, že dýcháte uvolněně? Podle jogínů je ukazatelem to, dýcháme-li neslyšně. Čím rychleji nebo namáhavěji totiž dýcháme, tím se náš dech stává slyšitelnějším.

Vyzkoušejte to ☺