

TIPY NA SEBEPÉČI PRO VÁS I CELOU RODINU.
Květen 2021

Pondělí
10.05.

Dobré ráno do pondělního dne!

Pro dnešní den mám tento úsměvný vtip
na téma milosrdné lži.

Jak jste na tom vy s milosrdným lhaním?
Mluvit pravdu za všech okolností, či nikoliv?
Odpustili byste drobnou lež? Komu ano, a komu ne?
Co vás na lhaní nejvíc štve?
Lze se bez lhaní obejít?

Mrkněte vpravo, jak to řeší zvířátka na seznamce.

© Randy Glasbergen
glasbergen.com



GLASBERGEN
NAPIŠ JÍ, ŽE MILUJEŠ DLOUHÉ PROCHÁZKY
A MAZLENÍ NA GAUČI, ALE O PITÍ VODY
ZE ZÁCHODU JÍ NEŘÍKEJ

HRNÍČEK EMOCÍ

Představme si, že každé dítě má svůj hrníček, který je třeba naplnit náklonností, láskou, pozorností a pocitem bezpečí. Některé děti mají svůj hrníček po většinu času plný, nebo znají způsob, jak si ho doplnit.

Děti přirozeně znervózni, pokud cítí, že se jejich hrníček začíná vyprazdňovat. Je na nás, abychom tam pro ně v takové chvíli byli a dostatečně je podpořili.

Jak se chovají děti, když mají prázdný hrníček?

- odlévají si z hrníčků ostatních lidí
- svým chováním upoutávají naši pozornost
- často působí tak, jako by měly hrníčky bezedné a jejich potřeba doplňovat je byla nekonečná
- nejsou schopny v klidu počkat na doplnění hrníčku nebo doplnění přímo odmítají
- mají pocit, že o každé další doplnění hrníčku musí bojovat nebo soutěžit
- mlátí sebou od stěny ke stěně

CO HRNÍČEK DÍTĚTE NAPLŇUJE:

- hra
- přátelství
- čas "jeden na jednoho"
- láska a pozornost
- emoční napojení
- pocit, že se dítěti něco podařilo
- aktivita, kterou má rádo nebo si ji vybralo



CO HRNÍČEK DÍTĚTE VYPRAZDŇUJE:

- stres a napětí
- odmítnutí
- vrstevníky
- osamocení a izolace
- křik a trest
- pocit prohry
- únava
- aktivity, které dítě nenávidí nebo je do nich nuceno



www.centrumlocika.cz/koronavirus
www.detstvibeznasili.cz

upbility

Úterý
11.05.

Dnes vnímejte vůně a pachy kolem sebe. Pokaždé, když si při nadechnutí vzpomenete, zkuste si uvědomit, co nosem cítíte. Je to příjemné, nebo nepříjemné? Znamé či neznámé?

Pokud chcete, nastavte také tvář větru či slunci. Vnímejte, jak vítr či paprsky proudí kolem vašeho obličeje či rukou.

Nemusíte nic z uvedeného nijak zvlášť analyzovat. Spíše si užijte ten pocit.

Jedná se o způsob, jak si zároveň odpočinout od myšlenek. Každá minutka se počítá ☺

Sředa
12.05.

Kdo se bojí vosy? Víte, že jsou užitečné?

Na světě existuje asi 100 tisíc známých druhů vos. Asi 70 tisíc z nich tvoří vosy, které nebodají.

„U včel nám tolik nevadí, že bodají, protože víme, jaké dobré věci na světě dělají,“ myslí si entomoložka Sumnerová z londýnské univerzity.

Běžně známí zástupci vos, jako je u nás vosa obecná, vosa útočná či

„...jed vos obsahuje mnoho antibiotik,“ pokračuje Sumnerová. Mnoho samotářských vos klade do paralyzované kořisti vajíčka, aby se měly larvy čím živit. "Takže si potřebují zajistit, že potrava je správně uchovaná," vysvětluje entomoložka.

V neposlední řadě mohou vosy posloužit i jako potrava. Jejich larvy se jí například v Japonsku, Indii či Venezuele.

	<p>sršeň, tvoří jen malou část vosích druhů. Ale i oni přináší člověku užitek. Například zbavují zeleninu housenek. Jejich jed je také zkoumán jako nadějný prostředek při léčbě rakoviny.</p>	<p>Odkaz na celý článek naleznete zde: https://magazin.aktualne.cz/mnozi-je-nesnaseji-ale-nepravem-vosysou-uzitecne-ukazuje-no/r-cc0e23c0abee11ebb234ac1f6b220ee8/?fbclid=IwAR3GiMKHf4Q7GR7-eDSedgCu3dgc1tMkkyBs_jRqtMJufkPHf-2HhaHy40</p>
<p>Čtvrtek 13.05.</p>	<p>4 ZÁZRAČNÉ OTÁZKY PRO PREKONÁNÍ NEPOHODY Ve chvílích, kdy to už už vypadá, že se nálada doma nepěkně zvrtně, si Deborah Kris doporučuje odpovědět na 4 zázračné otázky:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 MÁ NĚKDO Z NÁS HLAD? Hlad ovlivňuje náladu. Někdy to je prostě jen svačina, která pomůže dětem, aby se zklidnily. 2 NEPOTŘEBUJEME SE VŠICHNI VYSPAT? Pokud málo spíme, klesá naše emoční odolnost. 3 NENÍ NĚČEHO PŘÍLIŠ? Cítíme se zahlcení a potřebujeme chvíli vypnout. Děti mohou být unavené i z televize, počítače či tabletu! 4 NEPOTŘEBUJEME SE HÝBAT? Pohyb zlepšuje náladu, uvolňuje stres, zlepšuje naše soustředění. 	<p>Tyto tipy můžete využít, když je toho na vás příliš.</p> <p>Když jsme v napětí, ve stresu, stává se že zapomínáme na to základní: napít se (a pak rozbolí hlava), doplnit živiny, rozhýbat se apod.</p> <p>To vše nám může pomoci zlepšit náladu. Nebo vypnout hlavu a dát jí odpočinout od myšlenek, které se v ní často honí.</p> <p>Více informací najdete na: www.centrumlocika.cz/koronavirus</p>
<p>Pátek 14.05</p>	<p>Víte, že se můžeme učit od zvířat? Zde jsou rady jedné kočky....</p>	



KOČIČÍ PONAUCENÍ DO ŽIVOTA

Stůj tlapkami na zemi.

Když svítí slunce, nastav mu čumáček,
nebude svítit stále.

Využij to, co máš, jak to nejlépe jde.

Miluj bez podmínek.

Najdi si čas na hry a zábavu.

Pokud něco chceš, řekni si o to – a pěkně
nahlas, pokud je to třeba.

Bud' ostražitá, ale uvolněná.

Zdřimni si.

Měj vlastní názor.

Vždycky myslí na to, že jsi úžasná.

A kdo tvrdí opak, ať jde k čertu!



**Sobota
15.05.**

Dnes mám pro vás hádanku.

Mrněte na obrázek vpravo a najděte, co tam nepatří ☺



<p>Neděle 16.05.</p>	<p>Dnes sundejte ponožky i boty a jděte se projít. Bosky. V trávě, v lese v mechu, po oblých kamenech, popř. po chodníčku. Ne po asfaltu ☺</p> <p>Jděte pomalu a vnímejte, jak vám chůze naboso masíruje chodidla. Jaké to pro vás je, a kdy naposledy jste to zažili?</p> <p>Přes chodidla pak vnímejte, jaká je zem pod vámi. Je teplá, studená, suchá, vlhká v porovnání s počasím okolo vás?</p>	<p>Nohy jsou naším senzorem.</p> <p>Navíc obsahují reflexní body celého těla, které chůzí naboso promasírujete a oživíte.</p> <p>Chůze naboso také působí relaxačně pro ty, kdo hodně pracují hlavou.</p> <p>***</p> <p>Fajnšmekrům doporučuji projít se bosky v bahně či blátě ☺</p>
---------------------------------	---	---