



**SPOLEČNĚ  
K ÚSMĚVU**

# JAK PEČOVAT O SVOU DUŠI?

**Andrea Blažková a Klára Sukaná**

**[svepomocnaskupina@spolecnekusmevu.cz](mailto:svepomocnaskupina@spolecnekusmevu.cz)**

**[www.spolecnekusmevu.cz](http://www.spolecnekusmevu.cz)**

# DUŠEVNÍ HYGIENA

- Dostatek spánku
- Vyvážená strava
- Fyzická aktivita
- Umět vypnout + digitální detox
- Nepotlačování pocitů
- Dopřát si odpočinku/relaxace
- Udržování vztahů s druhými lidmi
- Věnovat se svým zájmům



# PRÁCE S DECHEM

- Ve stresu či při nervozitě tělo spustí poplašnou reakci.
- Hlubokým a pomalým nádechem a výdechem dáme mozku signál, že vše je v pohodě.
- Dýcháme nejlépe do bránice, ne jen do hrudníku – zvedá se i břicho.
- Při trémě či napětí se nadechněte takto zhluboka alespoň 10x
- Každý den si zkuste aspoň na chvíli uvědomit svůj dech a zkuste jej prohloubit – funguje to jako prevence prožívání stresu.



Aplikaci Nepanikař můžete využít jako průvodce zklidňujícím dýcháním, volně dostupná na Google play

# VŠÍMAVOST NEBO LI MINDFULNESS

- Jedná se o nezaujaté, zvědavé a nehodnotící pozorování, které je spojeno s přijetím všeho, co se objeví.
- Všímovost pomáhá snížit stres a zvládat emoce.
- Během dne můžete věnovat laskavou pozornost své chůzi, čištění zubů nebo třeba tomu, jak ve sprše dopadá voda na Vaši kůži...

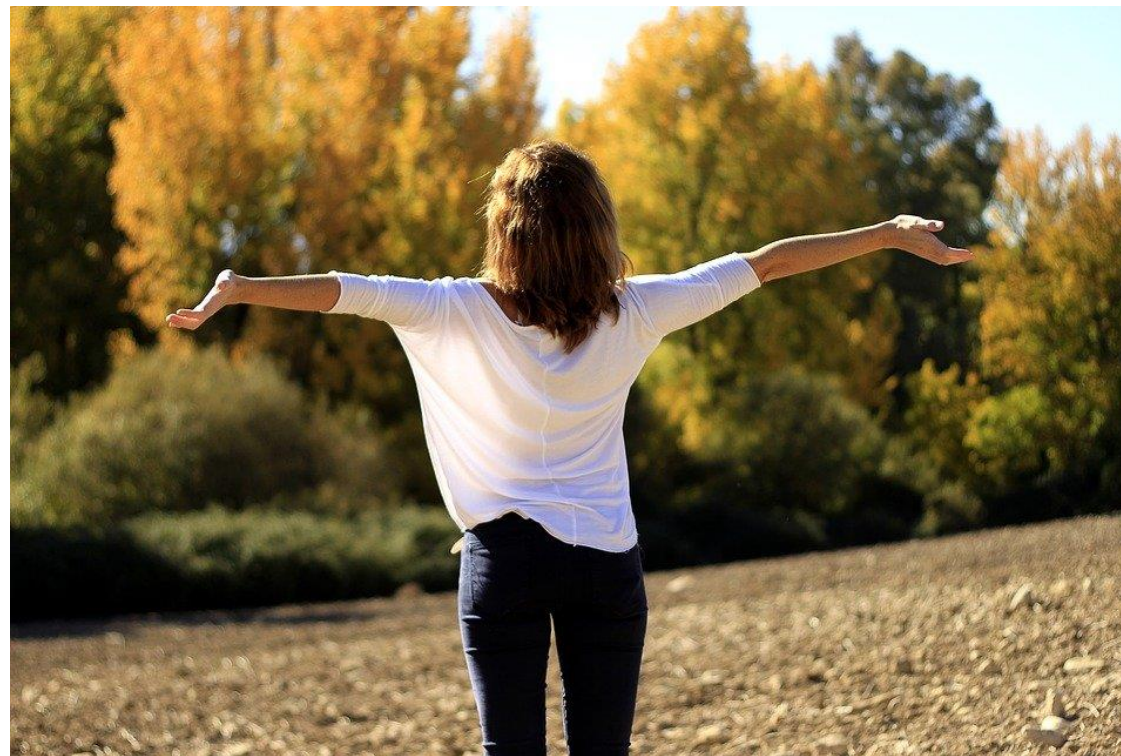


Zdroj obrázku: pixabay.com

# ZAKOTVENÍ V PROŽÍVANÉ SKUTEČNOSTI ANEB MÁTE VŠECH 5 POHROMADĚ?

<https://www.youtube.com/watch?v=HGLLjOLOSFO>

- Zkuste intenzivně vnímat svých pět smyslů.
- „Mít všech 5 pohromadě“ nám pomáhá k zakotvení se, zklidnění a plné přítomnosti.
- Díky tomu si můžeme lépe uvědomit, co chceme.



Zdroj obrázku: pixabay.com

# RELAXACE, MEDITACE

- Může to být jakákoliv činnost, při které se uvolníme, zklidníme a jsme přítomní tady a teď, bez myšlenek na starosti.
- Např. zpěv, jógové cvičení, pohyb v přírodě, tanec, ale i třeba vědomé mytí nádobí :)
- Velmi dobrá je i práce s uvědomováním si vlastního těla, např. zkuste zde:

<https://www.youtube.com/watch?v=2n0ka8vLMDc>

## ZÁKLADY RELAXACE



### Progresivní relaxace

Opakovaně zatínej a povoluj svaly.



### Hluboké dýchání

Dýchej zhluboka a svůj dech pozoruj.



### Pozorování přírody

Pozoruj rostliny nebo zvířata.



### Imaginace

Představ si klidné místo, kde se cítíš bezpečně. Využij svých představ k uvolnění.



### Body scan

Projdi si postupně všechny části svého těla. Všimni si pocitů, které v nich cítíš.



### Boxovací pytel

Vybij svoje napětí a stres do polštáře či boxovacího pytle.



### Zvuky

Puť si zvuky - déšť, šumění lesa nebo moře a další.



#NEVYPUSTDUSI

# CO DOBRÉHO MŮŽETE PRO SEBE UDĚLAT JIŽ DNES/TENTO TÝDEN?

Připomeňte si svůj plán z webináře a pokračujte v tom, co jste si řekli, že pro sebe uděláte nebo vymyslete nějakou další činnost či chvíli, kdy budete o sebe pečovat :)



# CO MOHU UDĚLAT PRO SVÉ ŠTĚSTÍ?



## UŽ DNES

OBEJMOUT NĚKoho BLÍZKÉHO, PUSTIT SI OBLÍBENOU PÍSNÍČKU, UDĚLAT DOBRÝ SKUTEK, JÍT NA PROCHÁZKU,...

## PRŮBĚŽNĚ

BÝT VDĚČNÝ, PEČOVAT O SVÉ VZTAHY S OSTATNÍMI A NASLOUCHAT JIM, ZKOUŠET NOVÉ VĚCI A MÍT NOVÉ ZÁŽITKY,...

## DLOUHODOBĚ

VYCHUTNÁVAT SI OKAMŽIKY V DANÝ MOMENT, MÍT POCHOPENÍ, ASPIROVAT A MÍT CÍLE, OBDAROVÁVAT OSTATNÍ,...

Spoustu tipů na podporu duševní pohody najdete i na webu

[www.nevypustdusi.cz](http://www.nevypustdusi.cz)

#NEVYPUSTDUSI