

7 zásad zdravé psychohygieny



1. Pamatuj na svou pohodu:

Ujisti se, že máš dostatek spánku, čerstvého vzduchu a vyvážené stravy.

2. Pohybuješ se:

Najdi si fyzickou aktivitu, která tě baví a dělá ti dobře.

3. Udělej si čas na své myšlenky a pocity:

Každý den na nějakou dobu vypni počítač, telefon a televizi.

4. Buď součástí skupiny:

Věnuj čas lidem, se kterými je ti dobře.

5. Měj realistická očekávání od svých nálad:

Všichni míváme špatnou náladu - pokud trvá několik týdnů v kuse, vyhledej pomoc.

6. Nastav si dosažitelné cíle:

Zvol si cíle, které tě motivují, ale nepohlcují.

7. Buď na sebe hodný*á:

V těžké situaci dýchej zhluboka a zkus k sobě mluvit jako k dobrému příteli.



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

Naskenuj mě!



Nevypušť duši
www.nevypustdusi.cz

