



JAK ZŮSTAT ZDRAVÝ

O ZDRAVÍ

www.ozdravi.org

Jak se dobře starat o svoje pocity

Co můžete udělat, abyste se cítili dobře
Spěte tak, abyste se cítili odpočatí.
Zaříďte, aby se vám spalo dobře a pohodlně.
Třeba aby vás nic nebudilo nebo netlačilo.
Spánek je důležitý pro dobrou náladu.

Každý den se hýbejte.
Jděte na procházku nebo si zacvičte.
Pohyb je důležitý pro dobrou náladu.

Každý den jděte ven. Jděte ven, i když není pěkné počasí.

Čerstvý vzduch a denní světlo jsou důležité pro dobrou náladu.

Dělejte věci, které máte rádi.

Třeba se dívejte na film. Nebo jděte do zoologické zahrady.

Když budete dělat věci, které vás baví, tak budete mít dobrou náladu.

Budte s někým, koho máte rádi a s kým se cítíte dobře.

Můžete spolu chodit na procházky.

Můžete si spolu povídat nebo třeba hrát karty.

Společný čas s milovanými je důležitý pro dobrou náladu.

Zkuste si každý den vzpomenout, co se vám ten den líbilo.

Zažili jste dnes něco, co byste si chtěli zopakovat?

Udělal vám dnes něco radost? Povedlo se vám dnes něco?

Když si každý den připomenete dobré zážitky, tak

budete spokojenější. Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením v České republice, z. s. www.spmpcr.cz

