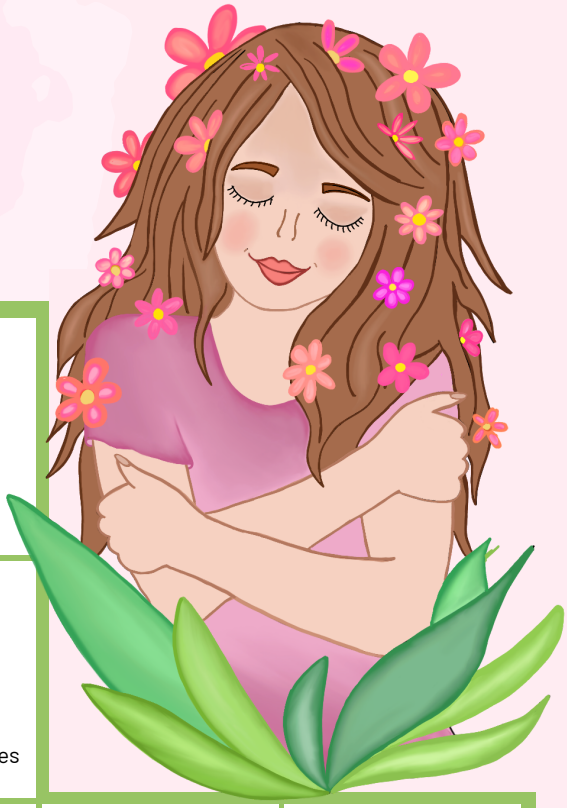
SVĚTOVÝ DEN DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ MATEK 2022

KALENDÁŘ SEBEPÉČE



1 Napiš tři důvody, proč jsi skvělá máma.	2 Zapomeň na mateřství. Napiš, v čem jsi dobrá.	3 Přihlas se na webinář.	4 Udělej si radost květinou.		
5 Vyzkoušej relaxaci (např. Jacobsonovu progresivní relaxaci).	6 Napiš si, které životní hodnoty jsou pro tebe důležité.	7 Zkus najít chvilku odpočinku navíc.	8 Obleč se tak, aby ses cítila dobře.		
9 Vychutnej si alespoň jedno dnešní jídlo naplno. Co vidíš, slyšíš, cítíš?	10 Napiš 5 věcí, které tě definují. A dovol si být sama sebou.	11 Protáhni si tělo a věnuj se protahování i nadále.	12 Nauč se novou věc, zkus novou věc.	13 Udělej něco, co jsi milovala jako malá.	14 Odlož bokem soc. sítě a jiné rušivé podněty.
15 Jaké jsou tvoje denní rituály, které ti pomáhají cítit se lépe?	16 Udělej si wellness hodinku.	17 Popřemýšlej nad svými osobními hranicemi.	18 Vyraz na delší procházku do přírody.	19 Popovídej si s blízkým člověkem více do hloubky.	20 Popřemýšlej nad tím, komu bys v případě potíží řekla o pomoc, na koho by ses obrátila.
21 Buď k sobě laskavá. Vyber tři věci, za které by ses dnes pochválila, a nahlas se pochval.	22 Věnuj se dnes 15 minut nějaké sportovní aktivitě.	23 Vypij si v klidu teplý čaj nebo kávu.	24 Vyber jednu z věcí, která šla kvůli mateřství do pozadí, a věnuj se jí naplno.	25 Věnuj se svému koníčku.	26 Sepiš si, které překážky tě posunuly dál.
27 Dej si čerstvé ovoce. Nezapomínej, že i ty potřebuješ vitamíny a minerály.	28 Zavzpomínej nad fotografiemi.	29 Popřemýšlej nad tím, jak si zjednodušit vaření.	30 Co ti přináší radost? Co ti ubírá energii?	31 Večer si sedni a připomeň si, co se ti na dnešním dni líbilo. Zkus si tento rituál zavést i do dalších dnů.	

WWW.USMEVMAMY.CZ

úsměv mámy

#mamajekvetina
#mysletnasebenenihrich