

Skoncuji s únavou jednou provždy

Online kurz



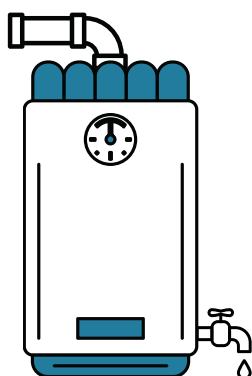
rodičovská
nedovolená

Můj závazek skoncovat s únavou

Já, _____ (jméno), si dávám závazek skoncovat s únavou jednou provždy a dát tomu následující tři dny prioritu!

_____ podpis

Můj kotel energie



Na co svou energii vydávám / investuji?

- | | |
|---|---|
| ☐ Péče o děti | ☐ Péče o sebe |
| ☐ Partnerský vztah | ☐ Pohyb a cvičení |
| ☐ Domácí práce | ☐ Péče o rodiče / sourozence |
| ☐ Přátelství | ☐ Dobrovolničení / charita |
| ☐ Zaměstnání | ☐ Komunita / místní organizace |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |

Technika pěti smyslů

První pomoc, když jsem opravdu unavená a je toho na mě moc

Co vidím?

Jakou vůni cítím v nose?

Jakou chuť cítím v ústech?

Jaké zvuky slyším?

Čeho se moje tělo dotýká, co nahmatám?

Udělal jsem dnes první krok ke skoncování s únavou!

- ☐ Dala jsem si závazek
- ☐ Zvědomila jsem si, jaké žrou ty energie ve svém životě mám
- ☐ Vyzkoušela jsem první pomoc - techniku pěti smyslů

Skoncuji s únavou jednou provždy

Online kurz

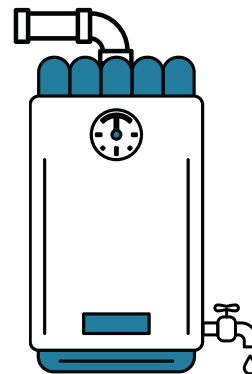


rodičovská
nedovolená

Co Tě napadne, když se řekne ODPOČINEK?

Jaká přesvědčení máš, která Ti neslouží?

- ☐ Odpočívat můžu v hrobě
- ☐ Nejdřív práce, potom zábava
- ☐ Odpočívání je jenom pro chlapy /
- ☐ Odpočívat můžu jenom, když jsem nemocná
- ☐ Odpočinek je ztráta času
- ☐ Dobrá máma / hospodyně se nefláká, nepotřebuje odpočívat
- ☐
- ☐



Jak odpočíváš, když jsi unavená?

Jaký odpočinek teď potřebuji nejvíc?

Podívej se na další stránku na přehled typů odpočinku.

- ☐ Fyzický ☐ Mentální ☐ Sociální ☐ Smyslový
- ☐ Emoční ☐ Kreativní ☐ Spirituální

Tvůj dnešní úkol

Dnes věnuji _____ minut odpočinku a vyzkouším _____ typ odpočinku.

Nenechám se odradit povinnostmi a okolnostmi, protože nedokonalé _____ je lepší než dokonalé _____ !

Udělal(a) jsem dnes druhý krok ke skoncování s únavou!

- ☐ Odhalila jsem, jaká přesvědčení mi brání odpočívat
- ☐ Zjistila jsem, jaký typ odpočinku potřebuji vzhledem ke svým žroutům
- ☐ Našla jsem si aspoň 10 minut na odpočinek

Skoncuji s únavou jednou provždy

Online kurz



rodičovská
nedovolená

Druh odpočinku	Jak vzniká jeho potřeba	Jak můžu dobít energii
Fyzický	Tělesná námaha - výkonově sportuji - pracuji fyzicky - celý den zvedám/nosím děti	Pasivně - spánek Aktivně - jóga, strečink, procházky, masáže
Mentální	Náročné přemýšlení, studium, komunikace v cizím jazyce	Vypnout hlavu - seriály, manuální činnosti Vyprázdnit - meditace, automatické psaní, deník
Sociální	Mezilidské vztahy, kde dávám energii (radím, pomáhám, soucítím, ..)	Mezilidské vztahy, kde přijímám energii (jsem podpořená, milovaná, opečovaná, ..)
Smyslový	Přetížení smyslu intenzivními dlouhodobými podněty (křik, pláč, světlo monitoru, silná vůně)	Zapojení jiného smyslu - čichu, chuti Deprivační terapie - terapie tichem / tmou
Emoční	Potřeba nebo nutnost svoje emoce mít pod kontrolou a hlídat, jak / jestli je projevuji	Být sama sebou, autenticky prožívat emoce a nemuset nic regulovat nebo schovávat
Kreativní	Stereotyp a rutina, která vede k omezení nových možností a originálního tvořivého přemýšlení	Vnímání a obdivování krásy stvořené přírodou nebo člověkem. Vytváření krásy v libovolné formě.
Spirituální	Odpojení od vyššího smyslu, nedostatek záměru a pocit sounáležitosti s celkem.	Pro věřící - modlitba / mše Pro ostatní - sounáležitost v komunitě (společná akce, charita, prohlubování vztahů a spolubytí)