

Sebepéče nejen pro rodiče

Péčí o sebe se zodpovědně staráme o druhé

nastejnevlne.cz

Manuál nejen pro rodiče, jak aktivně o sebe pečovat s láskou, myslet na sebe a vytvářet si čas pro sebe.

Sebepéče je záměrná a všímavá zkušenost v bio-psycho-socio-spirituálních oblastech, proto je příhodné zainvestovat čas a energii do sebe sama:

- Vyhledávejte vlastní **jedinečné způsoby**, jak o sebe pečovat. Jen vy víte, co potřebujete.
- **Záměrně se rozhodněte a vědomě** vlastní činnosti provádějte.
- **Pravidelností** upevňujte návyk a vytvářejte si vlastní podpůrné zdroje ke zlepšování zdravé fyzické kondice, k podpoře psychické odolnosti, včetně rozvoje spirituální zkušenosti.
- **Aktuálně a přirozeně se** dle svých možností a potřeb zaměřte na ty zájmy a aktivity, které pro vás fungují.

V čem se mohu během dne podpořit?



Pečujte o své tělo – pravidelným pohybem, kvalitním spánkem, aktivním odpočinkem, vyváženou stravou, zaměřením se na prevenci vlastního zdraví



Rozvíjejte vztahy – udržujte kvalitní vztahy tak, že se rozhodnete opustit ty nefungující a toxické, komunikujte, poznávejte své hranice, buďte láskyplnější k sobě i ke druhým, poříďte si mazlíčka.



Zkoumejte emoce – naučte se rozpoznávat a zvládat negativní emoce v určitých situacích, posilujte více pozitivní emoce. Zařadte do života pohodu, záliby pro radost, mindfulness, cvičte jógu, sportujte.



Posilujte psychickou oblast – něco nového se naučte, přečtěte, studujte, buďte zvědaví, posilujte svou odvahu čelit novým výzvám a stanovte si svou zónu bezpečí. Zaměřte svou pozornost na flow stav, buďte kreativní.



Rozvíjejte vlastní spiritualitu – hledejte cesty, jak se více spojit a být s přírodou, pravidelně meditujte, rozvažujte nad životem, co vám přináší, kam vás vede.



Buďte více profesionál – vyvažujte vaší pracovní spokojenost se vztahy v kolektivu na pracovišti a finančním ohodnocením, dle svých možností upravujte svůj pracovní výkon a přestávky, naučte se lépe organizovat si pracovní čas, rozvíjejte své dovednosti a znalosti.

Jaké činnosti mi v mém čase mohou přinášet radost/zlepšit mé zdraví/rozvíjet mé dovednosti?



Kvalitní spánek – nastavte si pravidelný čas spánku aspoň 7 – 8 hod. denně. Vytvořte si před spánkem správné prostředí – např. poříďte si žárovky se žlutým až červeným světlem, přečtěte si knížku, odložte své myšlenky na ráno. Budete více odpočatí, v lepší náladě a naplnění energií do nového dne.



Procházky venku – čerstvý vzduch dělá divy – napomáhá dýchání, podporuje lepší spánek. Procházka je zdravá aktivita, kterou tělo po sedavém dni potřebuje. Kontakt s přírodou rozvíjí náš klid a spiritualitu.



Fyzická aktivita – někdo rád sportuje, tancuje, někdo rád fyzicky pracuje. Pravidelný aktivní pohyb podporuje kardiovaskulární systém, snižuje stres, pozitivně působí na zlepšování psychického a fyzického stavu.



Kreativní činnost – někdo rád maluje, plete, vyrábí různé předměty. Tvořivá činnost rozvíjí vaši představivost, fantazii, zklidňuje emoce.



Buďte v kolektivu – aktivity můžete provádět s někým dalším, společně strávený čas je pak více obohacený o společné zážitky.



Čtěte, studujte – v každém věku je v pořádku se neustále vzdělávat a učit se novým věcem.



Meditace, relaxace, mindfulness – pravidelné procvičování zpomalení a aktivní pozornosti napomáhá zlepšování našemu zdraví, přináší zklidnění bouře v nás, rozvíjí naše vnímání světa kolem nás.



Ved'te si deník – každodenní prožitky zapisujte do deníku. Zápisky mohou být vaší sebereflexí vedoucí k zamyšlení nad změnou, smyslem života, vděčností za zkušenosti apod.



Vyhledávejte podporu, profesionální pomoc – někdy nám nezávislý pohled a porozumění naší situaci může přinést změnu, kterou hledáme, nebo ji zvládnout.

Vytvořte si svůj plán péče



Spolufinancováno
Evropskou unií

Poradenské a krizové
centrum, p.o.

Jak mohu začít o sebe pečovat? (Aneb pravidelností se vytváří návyk)



Zpomalte

Vědomě si nastavte čas během dne (aspoň hodinu), kdy zpomalíte a načerpáte novou psychickou a fyzickou energii.



Dělejte jen jednu věc

Vyberte si zpočátku jednu činnost, která vám přináší radost a je pro vás odpočinkem.



Vytvořte si svůj odpočinkový plán

Vytvořte si svůj odpočinkový plán na každý den a seznamte s ním ostatní členy rodiny.

Můj plán

Kde mohu ubrat (seznam aktivit)?

Kdo mi s čím pomůže?

Moje odpočinková hodina během dne:

Moje odpočinková aktivita:

Moje pozitivní změny:

Přijímejte vědomě do života více pozitivních myšlenek a prožitků,
z negativních se spíše poučme.

Trápení a nevyhnutelné situace jsou součástí života,
některá se mohou změnit v radosti. To nás posiluje.

Pamatujme si

Nejlépe dělejte v jednu chvíli jednu věc.
Věnujte jí plnou přítomnou pozornost a všimněte si, co a jak děláte.

Pamatujte, láska a laskavost začíná především v nás.
Kolik jí dáváme, tolik jí dostáváme.

Pokud si jednou přestanete hledat radost v životě, tak znovu začněte!
A zase pokračujte....



Sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi
Kde nás najdete:
Divadelní 3354, Zlín
vchod ze zadní strany budovy Městského divadla Zlín, I. patro
sas@pkcentrum.cz

Mgr. Adéla Gregor
vedoucí služby
703 178 690

adela.gregor@pkcentrum.cz



@pkcentrum



facebook.com/pkcentrum



www.pkcentrum.cz



www.nastejnevlne.cz

Projekt „Podpora duševního zdraví v rodinách ve Zlínském kraji“. Reg. č. CZ.03.02.02/00/22_017/0000235.