

# Sebepéče nejen pro rodiče

## Péčí o sebe se zodpovědně staráme o druhé

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:

- Vyhledejte 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, pořídte 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.



**Budte více profesionál** – vyvažujte vaši 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. pořídte 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.



**Budte 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.



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



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

Vytvořte si svůj plán péče



# 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)?

---

---

---

### Moje odpočinková hodina během dne:

---

---

### Moje odpočinková aktivita:

---

---

---

### Kdo mi s čím pomůže?

---

---

---

### 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.

## Pamatujte 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