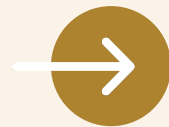


Plán starostlivosti o seba



CIELE PRE MOJU MYSEĽ

- ▶
- ▶
- ▶
- ▶

CIELE PRE MOJE TELO

- ▶
- ▶
- ▶
- ▶

MYSEĽ

Mentálne zdravie
Vnímavosť a sebaopoznanie

Duša
Stimulácia a naplnenie

TELO

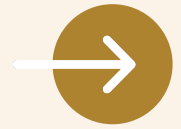
Starostlivosť o seba
Základná hygiena a starostlivosť o telo

Zlepšenie
Cvičenie, spánok, zdravé jedlá

PRAVIDLÁ A ZVYKY PODĽA KTORÝCH CHCEM ŽIŤ



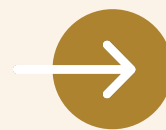
30 výziev v starostlivosti o seba



<input type="checkbox"/> Uvoľni všetky svaly	<input type="checkbox"/> Pi viac vody	<input type="checkbox"/> Urob si prechádzku v prírode	<input type="checkbox"/> Dopraj si obľúbenú pochúťku	<input type="checkbox"/> Chod' skôr spať
<input type="checkbox"/> Vypočuj si obľúbenú skladbu	<input type="checkbox"/> Jedz vegetariánske jedlá	<input type="checkbox"/> Urob si bublinkový kúpeľ	<input type="checkbox"/> Uvar si obľúbenú jedlo	<input type="checkbox"/> Zacvič si jogu
<input type="checkbox"/> Zober sama seba na rande	<input type="checkbox"/> Píš si denník	<input type="checkbox"/> Daj si pleťovú masku	<input type="checkbox"/> Precvič si vďačnosť	<input type="checkbox"/> Vyskúšaj niečo si vyrobiť
<input type="checkbox"/> Pozri si východ slnka	<input type="checkbox"/> Čítaj knihu	<input type="checkbox"/> Objavuj nové miesta vo svojom meste	<input type="checkbox"/> Pozri si svoj obľúbený film	<input type="checkbox"/> Dopraj si manikúru
<input type="checkbox"/> Vystav sa slnečným lúčom	<input type="checkbox"/> Vyskúšaj novú záľubu	<input type="checkbox"/> Napíš si svoje ciele	<input type="checkbox"/> Zorganizuj si šatník	<input type="checkbox"/> Pozoruj západ slnka
<input type="checkbox"/> Dopraj si oddych	<input type="checkbox"/> Nauč sa novú zručnosť	<input type="checkbox"/> Predstav si svoju vysnívanú budúcnosť	<input type="checkbox"/> Obklop sa pozitívitou	<input type="checkbox"/> Pi veľa vody



Záležitosti duše



Pokyny

Vyplňte tieto miesta svojimi
oblúbenými aktivitami a
vecami
vrátiť sa, keď si
mať zlú náladu a mať
nie príliš dobrý deň.

MOJE NAJOBĽÚBENEJŠIE

Oblúbené filmy

.....
.....
.....

Oblúbené knihy

.....
.....
.....

Oblúbené hry/aktivity

.....
.....
.....

ČO MI POMÁHA KEĎ SOM SMUTNÁ

.....
.....
.....

ČO MÔŽEM ROBIŤ KEĎ SA NUDÍM

.....
.....
.....

TENTO ROK SA TEŠÍM NA

