

*7 tipů,*  
**JAK SI  
UDĚLAT ČAS  
NA SEBE**



7 tipů,

# JAK SI UDĚLAT ČAS NA SEBE

- **Přivítejte nový den s radostí**  
Udělejte si ráno podle sebe: 10 minutová jóga, oblíbená snídaně, meditace, čas na vypití kafe ...
- **I běžné věci dělejte vědomě**  
(např. líčení, sprcha, příprava snídaně ...)
- **Dělejte věci, protože chcete vy, ne proto, že se to od vás očekává**  
Např. na homeoffice se nemusíte oblíkat do kostýmku, protože je to firemní dress code, ale když chcete, když vám to udělá radost, když se tak cítíte dobře, udělejte to!
- **Čistý stůl, čistá mysl**  
Uspořádejte si věci kolem sebe tak, aby vám dělaly radost, aby pro vás byly přínosem, ne otravnými zbytečnostmi.
- **Odpojte se**  
Nemusíte být stále na příjmu, můžete si dovolit vypnout sociální sítě, nezvednout příchozí hovor ...
- **Dopřejte si pohyb na čerstvém vzduchu**  
Takové "zdravotní" procházky mají mnoho benefitů. Jednak POHYB a zároveň, když si na chvíli dovolíte vypnout, můžete tak zvýšit svou produktivitu po návratu domů.  
A nemusí to být žádné náročné výšlapy, stačí si třeba jenom zajít pěšky na oběd.
- **Zrekapitulujte svůj den, oslavte své úspěchy**  
Není to nic složitého, večer si najděte 2 minuty. Zrekapitulujte si svůj den, zapište si své úspěchy, drobnosti, za které jste ten den vděční.

# KONTAKT



## Kája a Tomáš Gřeškovi

kaja.greskova@eduway.cz

tomas.gresek@eduway.cz



@cestasebelasky



Cesta sebelásky

