

relaxace

emoční  
zdraví

spánek

režim

čas na  
cíle sebe

zdravé

vděčnost

jídlo

komunikace

tekutiny

pohyb

všímavost

prostor pro  
seberealizaci

dech

vztahy

radost

laskavost

pozitivní  
self talk

reflexe

redukování  
stresu