

relaxace

**emoční
zdraví**

spánek

režim

cíle čas na
sebe

**zdravé
jídlo**

vděčnost

komunikace

tekutiny

pohyb

všímavost

**prostor pro
seberealizaci** dech

vztahy

radost

laskavost

**pozitivní
self talk**

reflexe

**redukování
stresu**