

1

**JÍM ZDRAVĚ A DÁVÁM
SVĚMU TĚLU VŠE, CO
POTŘEBUJE**

2

**DOPŘÁVÁM SI
DOSTATEK SPÁNKU
A POHYBU**

3

**MÁM ČAS NA SEBE A NA
TO, CO MI PŘINÁŠÍ
RADOST**

4

**VĚNUJI SE PĚSTOVÁNÍ
KVALITNÍCH VZTAHŮ
S DRUHÝMI LIDMI**

5

**UČÍM SE VĚDOMĚ
PRACOVAT SE SVÝMI
EMOCEMI**

6

**MŮJ DEN MÁ SVŮJ ŘÁD
A CÍL — SVŮJ DEN SI
VYHODNOCUJI**

7

**JSEM K SOBĚ LASKAVÝ/Á,
UMÍM SE POCHVÁLIT
A BÝT VDĚČNÝ/Á**

**Kde vidíte prostor
pro lepší péči o sebe
sama?**

