

**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?**

