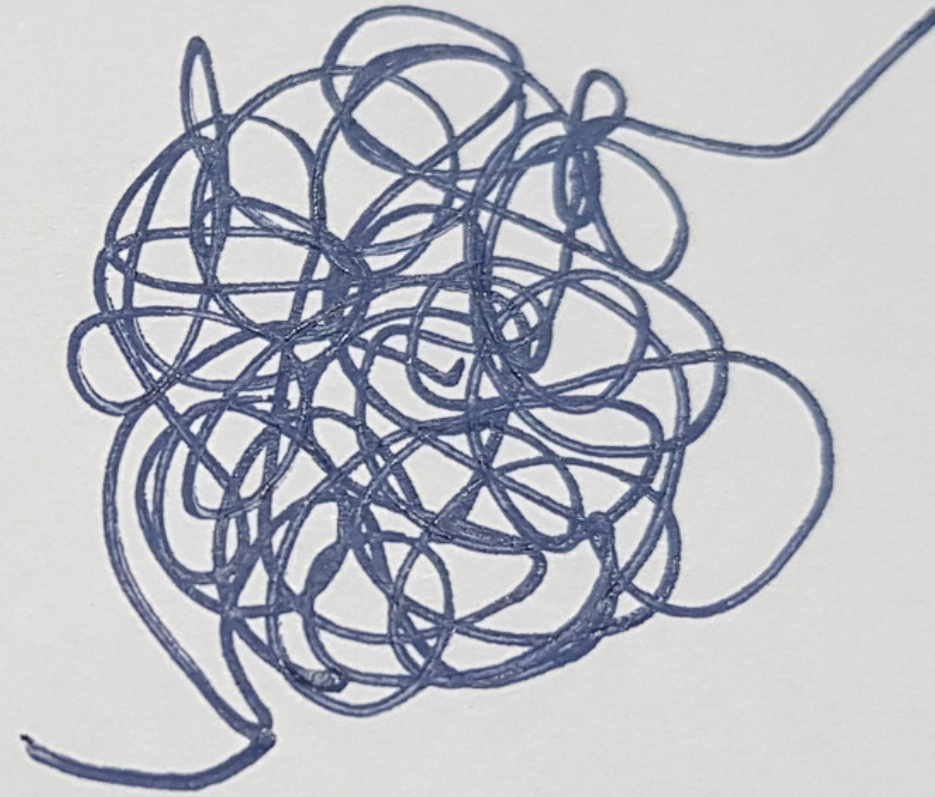




VS



MINDFUL

MIND FULL

PSYCHOHYGIENA

nezbytnost nebo přepych?

Petra Havlíková

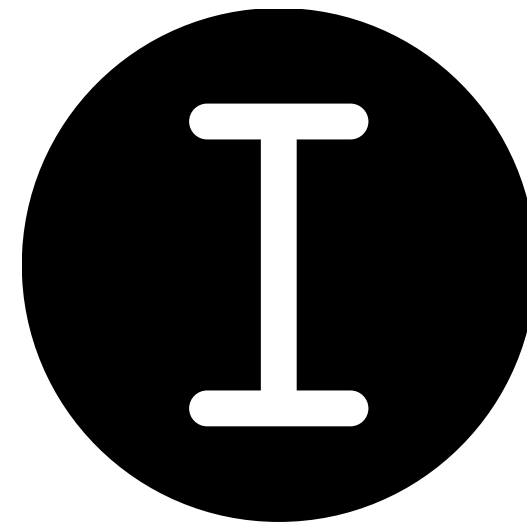
PSYCHOHYGIENA...



PRAKTIKOVÁNÍ JE CÍL

Naše tělo nepočítá s tím, co víme nebo chceme udělat.

Ale počítá pouze s tím,
CO OPRAVDU UDĚLÁME!



PÉČE O SVÉ "JÁ"

Můj nejdůležitější
spojenec...



PÉČE O MŮJ "VNITŘNÍ" ŽIVOT

Naše myšlenky nás
ovlivňují.

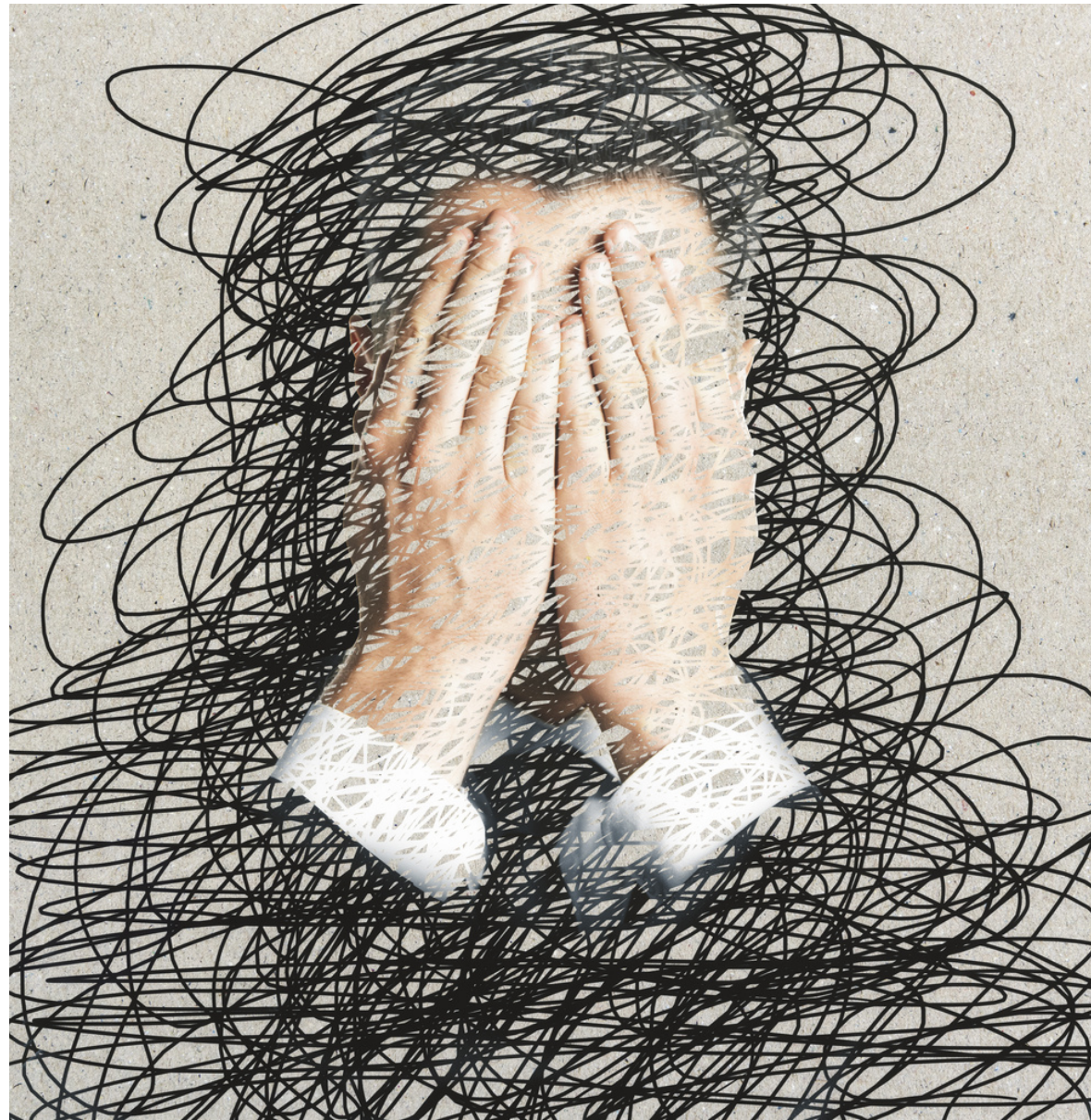


**PSYCHOHYGIENA JE
CYKLUS A PROCES !!!**



POTŘEBA ROVNOVÁHY

PROČ ???



**KOMPENZACE
STRESU**



**PSYCHICKÁ
ODOLNOST**



ZLEPŠENÍ SPÁNKU



BROUŠENÍ PILY

aneb negativní vs. pozitivní motivace

PROČ ???

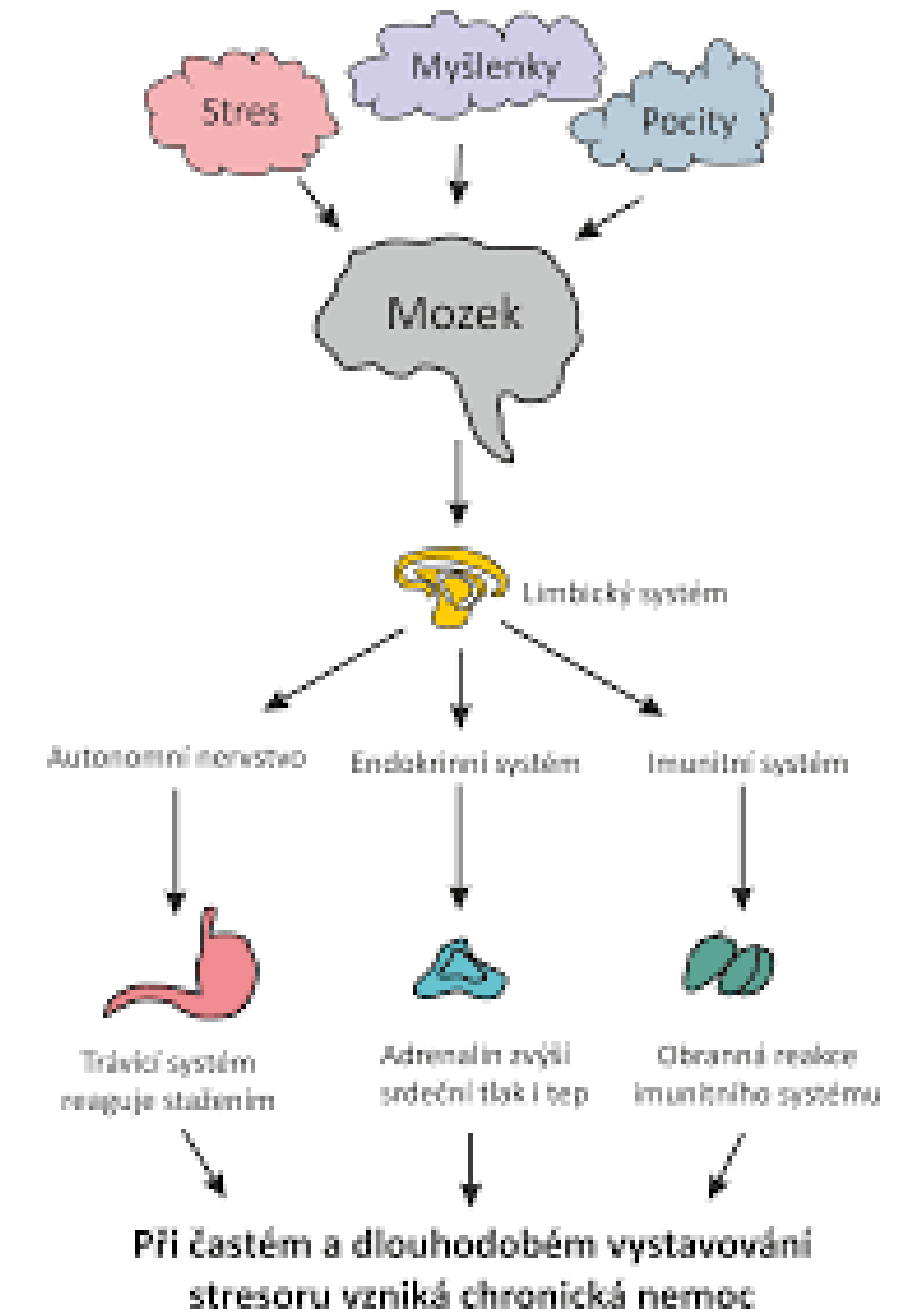


EMOČNÍ FUNGOVÁNÍ

DOBŘÁ nálada
a POZITIVNÍ mysl
= WELLNESS pro mozek



VZTAHY A INTERAKCE S OKOLÍM



PSYCHOSOMATIKA

PROČ ???

KOGNITIVNÍ FUKCE



SOUSTŘEDĚNOST



**PAMĚŤOVÁ
KAPACITA**



**RYCHLOST ZPRACOVÁNÍ
INFORMACÍ**

PROČ ???

KOGNITIVNÍ FUKCE



**DLOUHODOBÁ
PAMĚŤ**



**KRÁTKODOBÁ
PAMĚŤ**



“POSTŘEH”

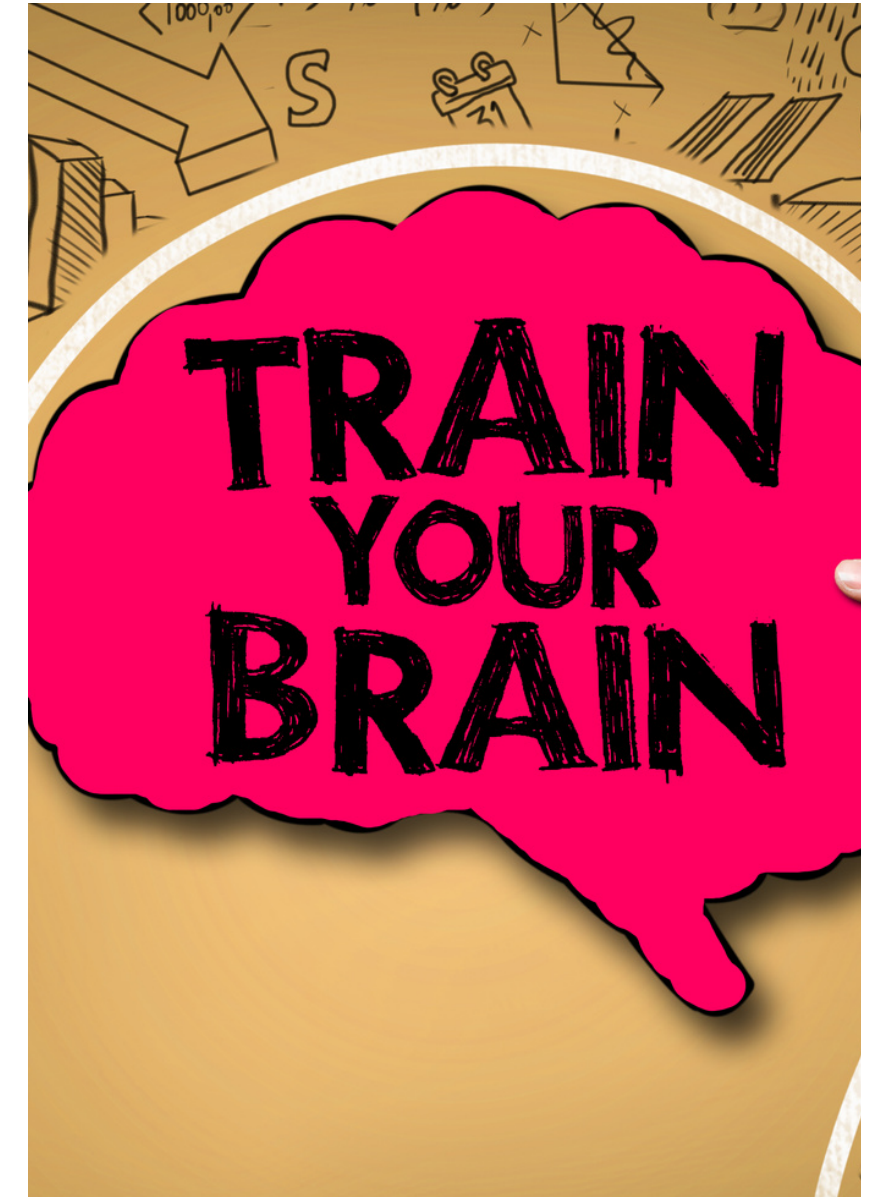
PROČ !!!



VŠÍMAVOST



**VNITŘNÍ KLID
A RADOSTNOST**



MOZKOVÁ REZERVA

JAK ???



JAK ???

REALITY

EXPECTATIONS

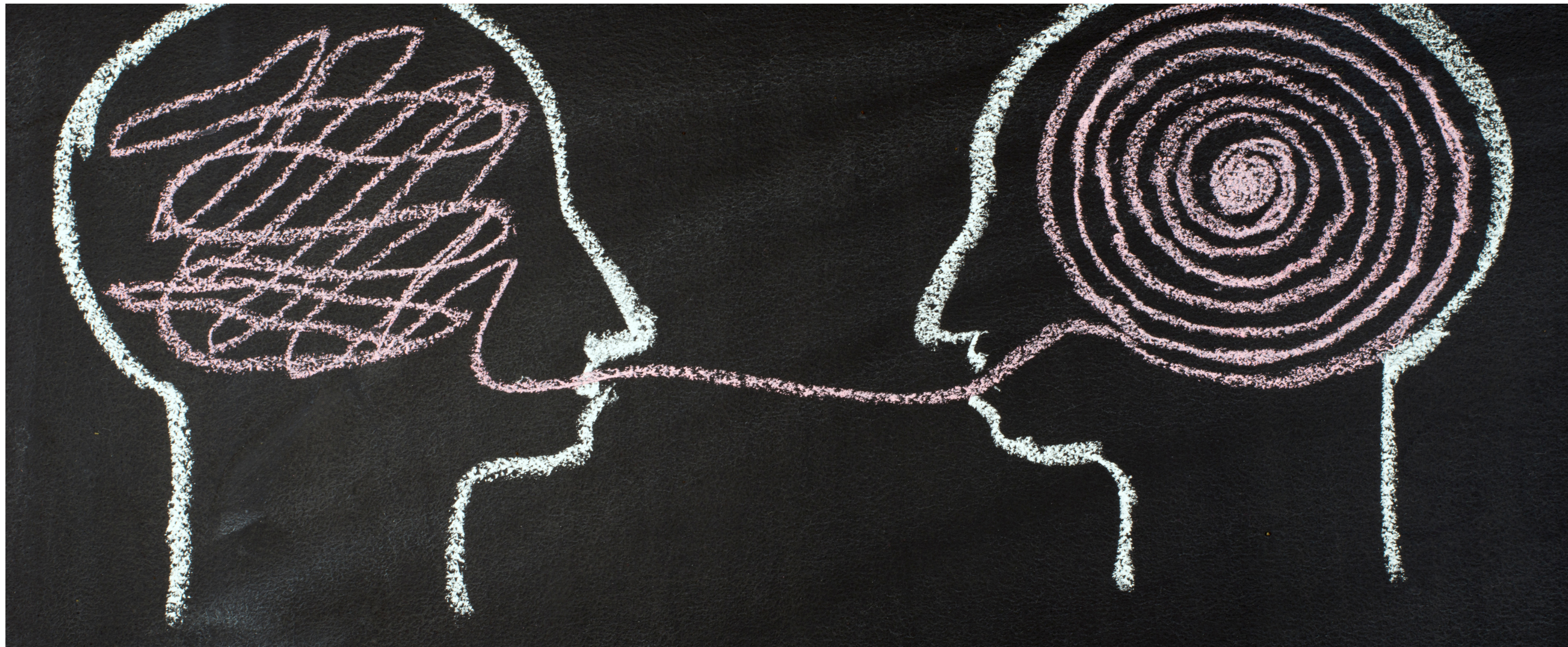




KDO JSEM A KAM JDU ???



JAKÉ JSOU MÉ PRIORITY ???



RACIONÁLNÍ **ORGANIZACE ŽIVOTA**



METODA ÚKLID (“sanitární“den)

"Nemám čas = není to moje priorita"

„Prioritou není to, co si myslíme, že je skutečně naší prioritou, ale to čemu věnujeme svůj čas.“ — Lukáš Sztefek



8 + 8 + 8 = ROVNOVÁHA



Finanční gramotnost a 10% pro radost(nost)



RELAXAČNÍ TIPY

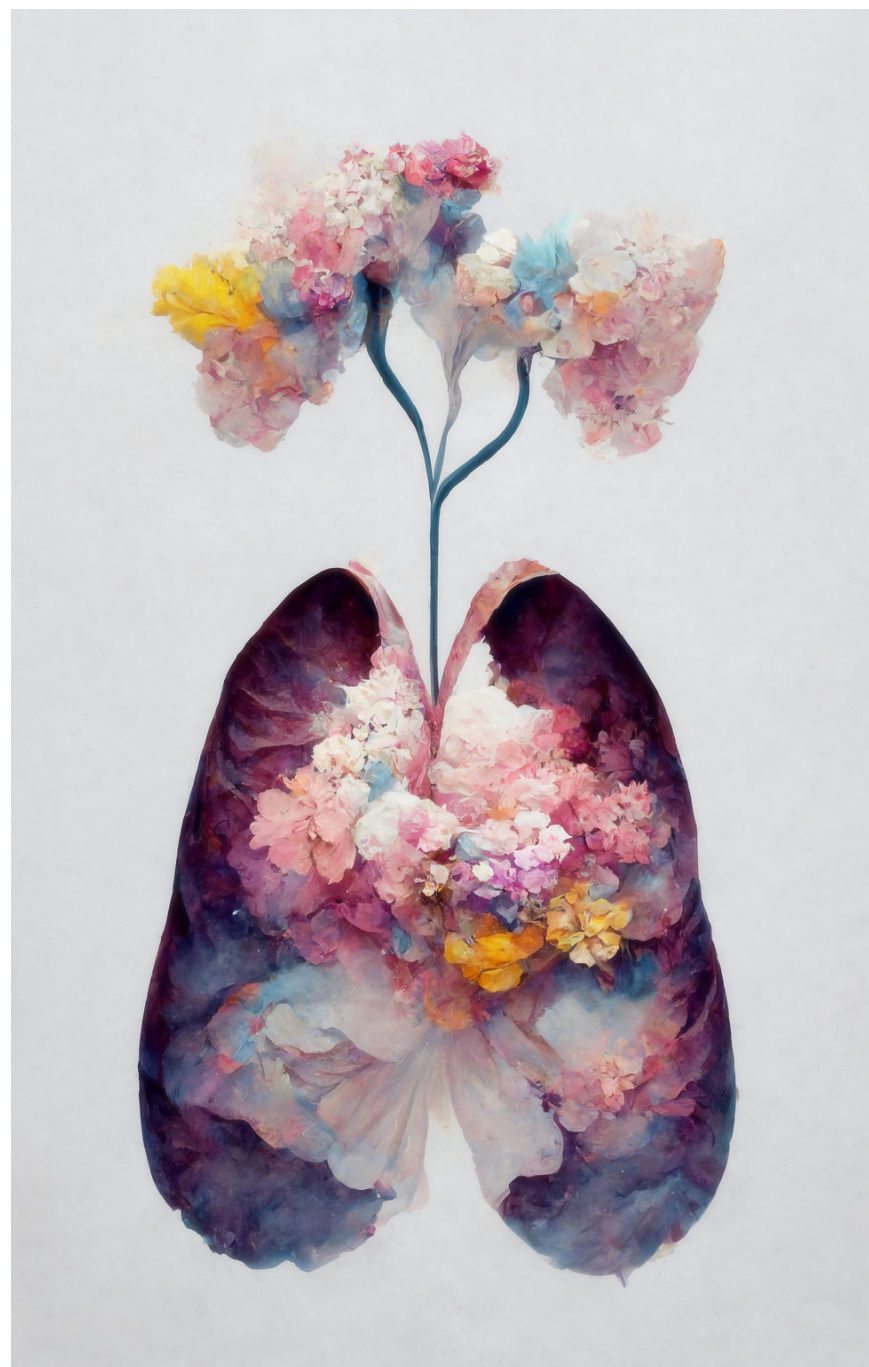
(práce s dechem, svalovým uvolněním a smysly)



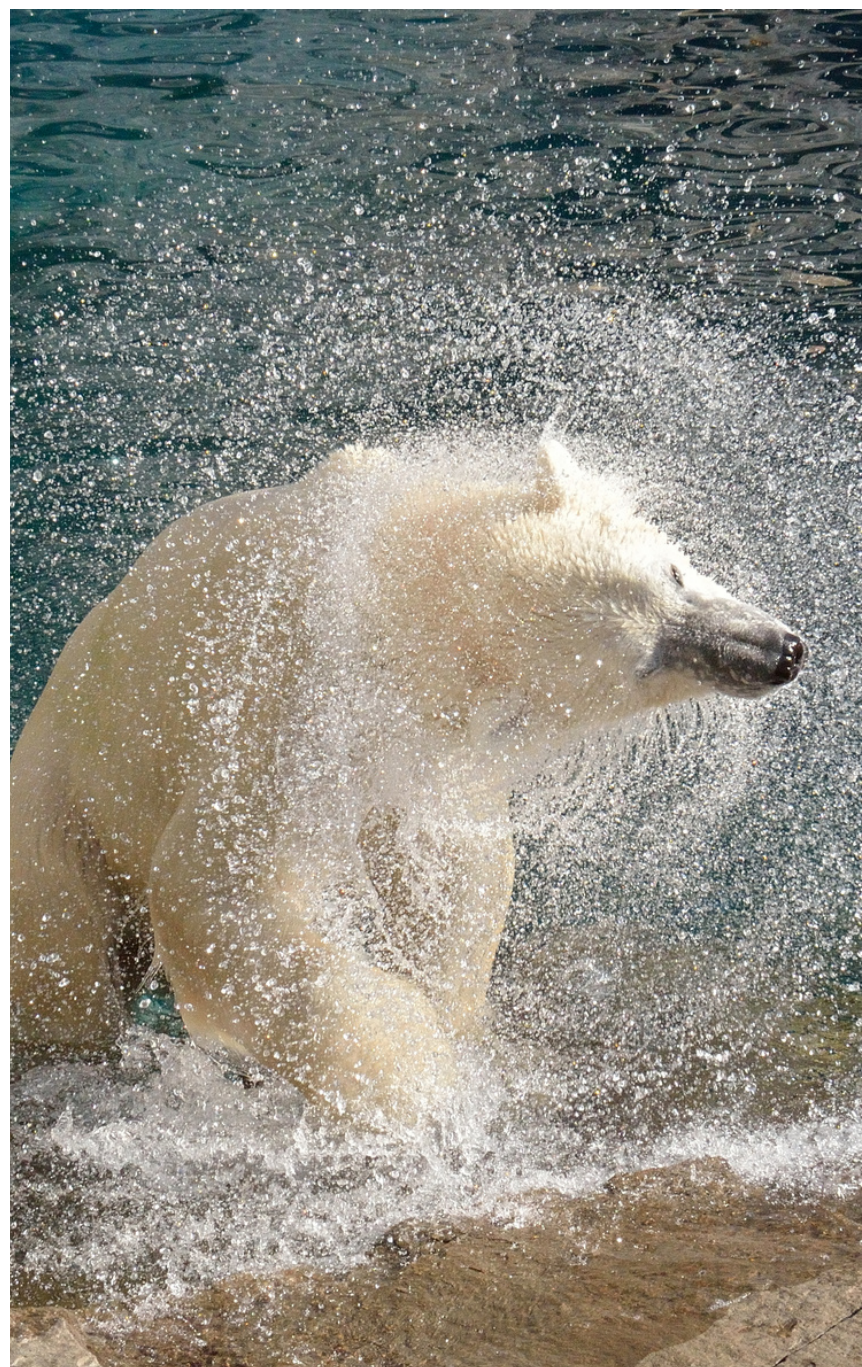
RELAX



STRESS



**PROHLOUBENÍ
DECHU**



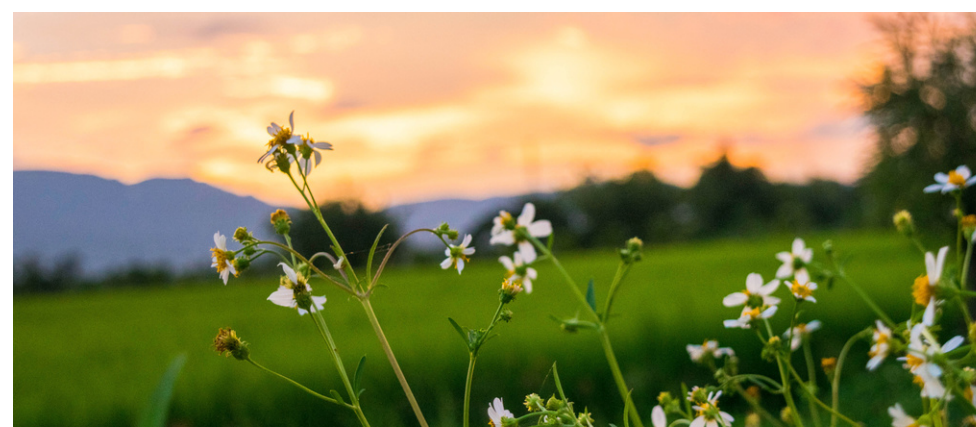
**TŘEPÁNÍ A
BOXOVACÍ PYTEL**



**DRŽENÍ TĚLA A POSTOJ
TVŮRCE/ OBĚTI**



**METODA
UZEMNĚNÍ A
ZAKOŘENĚNÍ**



**POHYB/ PŘÍRODA/
MEDITACE**



VŠÍMAVOST



Father the well not be home of
and the board of health
to married for another. It on the
I have to postpone the wedding
weeks. But you ought to be choos-
ing on so well for she was never
in the Valley there is fire
spirit from here now. Your
Hinchcliffe of yesterday but the

**“MYŠLENÍ”
NA PAPIŘE**



VNITŘNÍ DIALOG

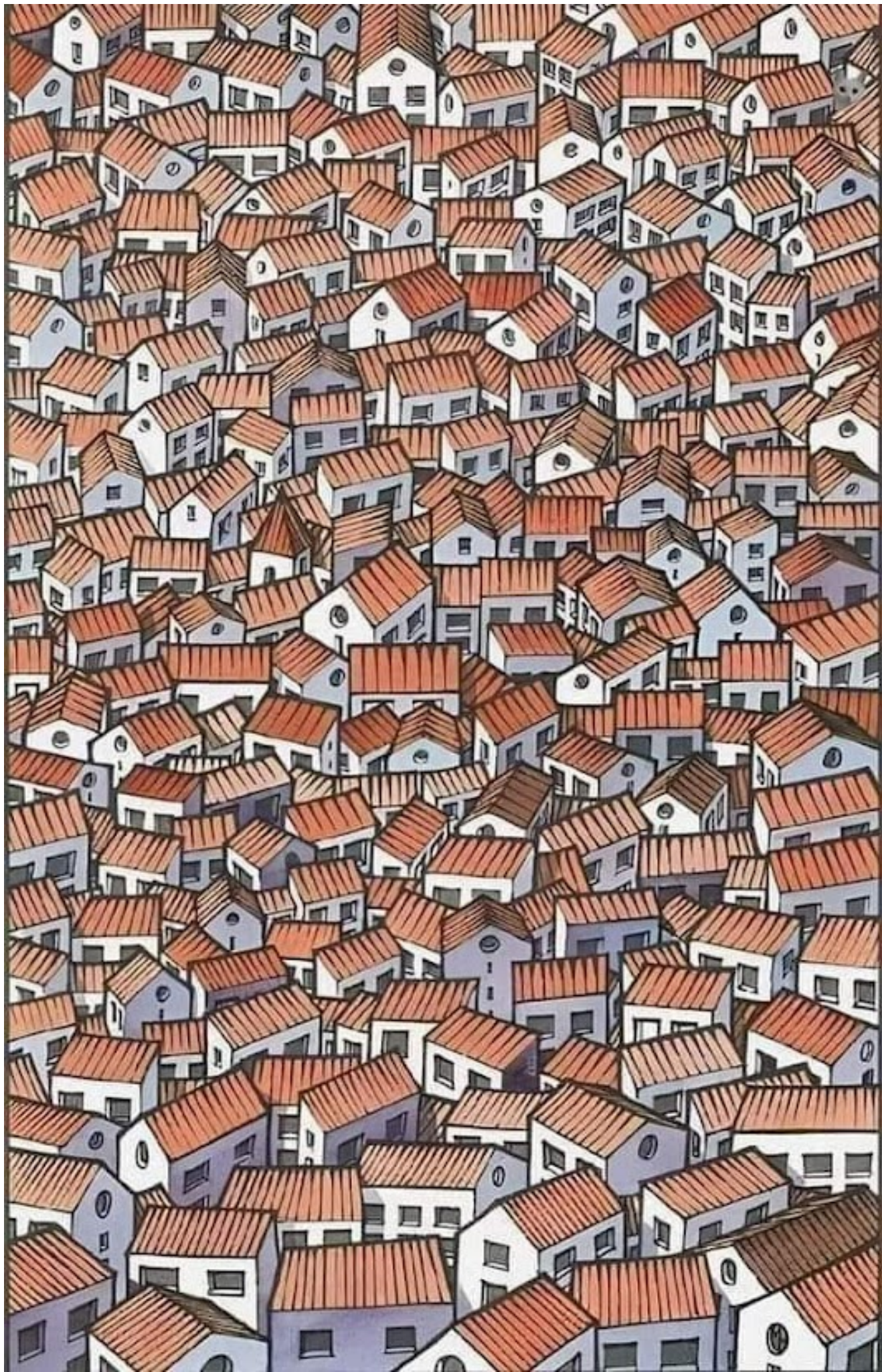


**PŘÍJEMNÉ
VZPOMÍNKY**

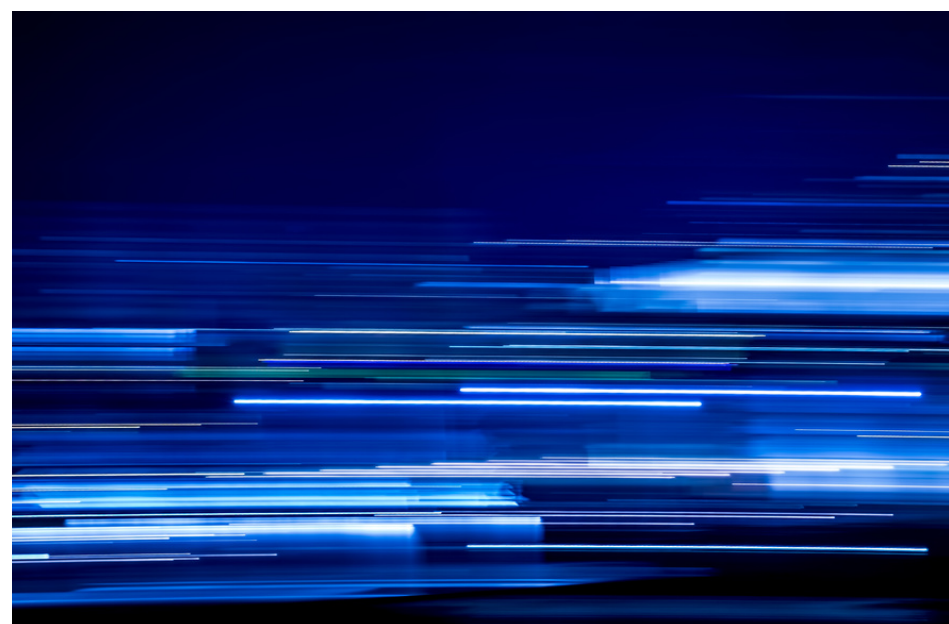
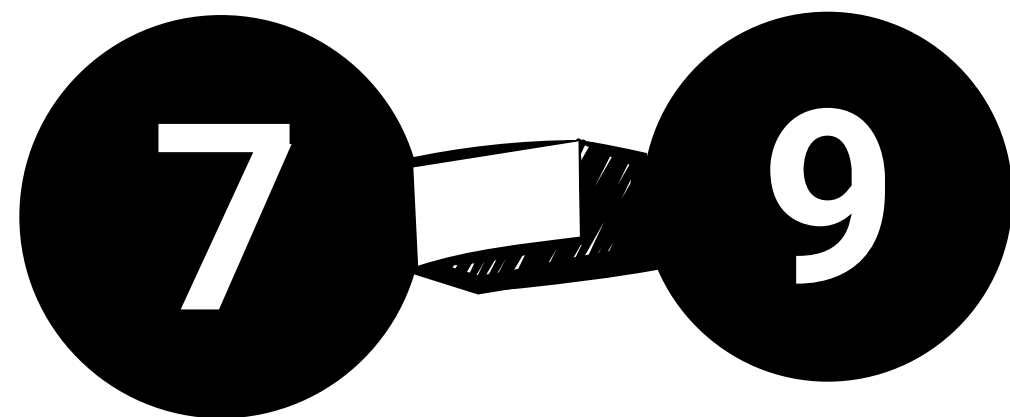


KDO SI HRAJE , NESTÁRNE !









NEVYSPALÝ = NESPOKOJENÝ



TAKE
THE
FIRST STEP

