Product placement O zdraví 3. 3. 2023 | redakce Vím, co jím

Myslete i na sebe!

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Myslete-i-na-sebe!__s10012x20516.html

Je důležité pomáhat ostatním, ale ne na úkor sebe sama. I starost o druhé a každodenní pracovní rutina mohou být příčinou syndromu vyhoření, dlouhodobé únavy, ztráty energie a neschopnosti cítit radost ze života. Nezapomínejte na sebe a vlastní spokojenost. Stačí přitom málo – třeba pár drobných kroků, které se mohou snadno stát součástí vašeho života.

Pozitivní energie je jako lavina – pokud budete myslet na sebe, odměňovat se

za úspěchy a dělat si radost, spokojenost se přenese i na vaše okolí. **Zkuste 7 následujících tipů, jak začít myslet sami na sebe.**

1. Váš čas

Každodenní povinnosti a rutina mohou vést k celkové únavě a nedostatku energie. Najděte si každý den alespoň 15 minut pro sebe. V tomto čase dělejte to, co vás skutečně baví a nenechte nikoho hodnotit vás. Je jedno, zda se ve vašem případě jedná o sledování seriálu, cvičení, vanu, telefonát nebo relaxaci. Je to jen váš čas. Začít můžete právě dnes.

2. Odměňujte se

Každý úspěch si zaslouží ocenění – a nemusí se vždy jednat o odměnu věcnou. Nezapomínejte také na pochvalu sama sebe a uvědomění si vlastního pokroku. Pokud si chcete přesto udělat radost zaslouženou drobností, využít můžete například služeb Wolt. Tato doručovací služba spolupracuje nejen s restauracemi, ale také s květinářstvími, potravinami, pekárnami, specializovanými obchody s delikatesami, kosmetikou nebo vinotékami. Dárek i vše pro večer, který si zaslouží oslavu, tak můžete pořídit na **www.wolt.cz** s doručením až k vám.

3. Podpořte svou pozitivní energii

V zimním šatníku převládají volné střihy a tmavé tóny. Nechte svou ženskou energii proudit a dejte o ní vědět barvami a kousky oblečení, které ji zdůrazní. Oblékněte žlutou a podpořte tak sebelásku, osobní sílu a autonomii, nebo sáhněte po fialové, barvě kreativity a intuice. Jste jedineční, nebojte se to

vyjádřit a vystoupit z davu.

4. Vyladťe své tělo

Součástí sebelásky je i láska k našemu tělu. K jeho silným i slabým stránkám. Pokud máte pocit, že vašemu tělu něco chybí, vyhledejte odborníka a začněte na tom pracovat. Ale ne proto, že to od vás očekává vaše okolí nebo je vám nepříjemné hodnocení ostatních. Pouze proto, že vy se ve svém těle necítíte dobře.

5. Trpělivost radost přináší

Budování sebevědomí a pozitivního myšlení není tak jednoduché, jak se může zdát. Ke ztrátě sebevědomí a pocitu nejistoty může stačit drobné vykročení z vaší komfortní zóny. Ale již překonání této hranice vyžadovalo odvahu, kterou je třeba ocenit. Pokud jste nebyli se zvládnutím pro vás nové situace spokojeni, zanalyzujte zpětně, co se stalo, a přijměte své pocity. Buďte trpěliví sami k sobě, vyzkoušejte to znovu a při příští příležitosti jistě zvládnete vše lépe.

6. Na světě nejste sami

Sebeláska je způsobem k přijetí sebe sama, ale není to cesta, na níž jste sami. Stejně jako je třeba umět ocenit a přijmout sebe, je důležité zaměřit se i na nejbližší okolí. Rozhlédněte se a zamyslete se nad tím, kdy jste naposledy viděli své blízké přátele a měli čas skutečně si s nimi popovídat, zjistit, co jim dělá radost a co je trápí. Pokud je to již hodně dlouho, neváhejte a pozvěte je k sobě na večer, nebo jim udělejte radost překvapením až do domu či do práce. Na stránkách **www.wolt.cz** jistě najdete vhodnou pozornost, která vyjádří vaši lásku a vděčnost za to, že jsou součástí vašeho života.

7. Věřte sami sobě

Nenechte se odradit těmi, kteří kritizují vaše rozhodnutí a nesouhlasí s vaší snahou dělat věci jinak a po svém. Vezměte v úvahu jejich připomínky, ale sami zvažte, zda jsou pro vás relevantní. Neztrácejte sebevědomí při prvním neúspěchu. Věřte, že spolu s úspěchy se nejistota začne ztrácet a že láska k sobě a víra v sebe hory přenáší.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com; Wolt

60 dnů aktivně a zdravě čas pro sebe sebeláska Wolt zdravé sebevědomí

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz