



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



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](http://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 přenesse 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, pekárny, specializovanými obchody s delikatesami, kosmetikou nebo vinotékami. Dárek i vše pro večer, který si zaslouží oslavu, tak můžete pořídit na [www.wolt.cz](https://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. Vyladte 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](http://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 © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)