

# Sedm zásad zdravé psychohygieny

- 1 Pamatuj na svou pohodu:** Ujistí se, že máš dostatek spánku, čerstvého vzduchu a vyvážené stravy.
- 2 Pohybuj se:** Najdi si nějakou fyzickou aktivitu, která tě baví a po které je ti dobře.
- 3 Udělej si čas na své myšlenky a pocity:** Každý den na nějakou dobu vypni počítač, telefon a televizi.
- 4 Buď součástí skupiny:** Věnuj čas lidem, se kterými je ti dobře.
- 5 Měj realistická očekávání od svých nálad:** Všichni máme někdy špatnou náladu, kdy nezvládáme být pozitivní. Pokud máš ale špatnou náladu několik týdnů v kuse, vyhledej pomoc.
- 6 Nastav si dosažitelné cíle:** Zvol si cíle, které tě motivují, ale nepohlcují.
- 7 Buď na sebe hodný:** Pokud jsi v těžké situaci, dýchej zhluboka a zkus k sobě mluvit tak, jak bys mluvil k dobrému příteli.



**NEVYPUSŤ  
DUŠI**



Nevypuště duše  
[www.nevypustdusi.cz](http://www.nevypustdusi.cz)