

Průvodce rovnováhou

pro maminky

5 jednoduchých kroků, jak najít čas
pro sebe – i když ho nemáš

"Nejde o dokonalost. Jde o to cítit se dobře."

Úvod

Tohoto průvodce jsem napsala pro tebe – maminku, která ví, že by měla více odpočinout, ale nikdy na to není čas. Mám tři děti a sama vím, jak lehké je zapomenout na sebe.

Těchto 5 kroků není o dokonalosti. Je o malých změnách, které skutečně fungují.

KROK 1

Ráno - 3 minuty jen pro sebe

Než se děti probudí, dej si 3 minuty ticha. Žádné telefony, žádné úkoly. Jen dech, pohár vody a klid.

♦ *Proč to funguje: Mozek se „nastaví“ na klid a ty začneš den z pozice síly, ne chaosu.*

KROK 2

Pohyb, který tě baví

Nemusíš cvičit hodinu. 10 minut protažení, krátká procházka nebo tanec v kuchyni s dětmi. Cokoliv, co tě nabije.

♦ *Proč to funguje: Pohyb snižuje kortizol a zvyšuje energii na zbytek dne.*

KROK 3

Jedno opravdové jídlo denně

Jednou denně si sedni, jez pomalu, bez obrazovky. Jen ty a jídlo. Stačí i 10 minut.

♦ *Proč to funguje: Jídlo v klidu lépe vstřebáš a nebudeš mít chuť na sladké odpoledne.*

KROK 4

Řekni „ne“ jedné věci dnes

Vyber si jednu věc, která tě vyčerpává, a dnes ji nedělej. Nebo ji deleguj. I malé „ne“ se počítá.

♦ *Proč to funguje: Každé „ne“ je „ano“ něčemu důležitějšímu – sobě.*

KROK 5

Večer - 5 minut vděčnosti

Než usneš, zapiš tři věci, které se dnes povedly. Velké i malé. Třeba jen to, že jsi to celé zvládla.

♦ *Proč to funguje: Mozek hledá to, na co se soustředíš. Vděčnost mění perspektivu.*

Jsi na správné cestě.

Tyto kroky jsou začátek. Pokud cítíš, že potřebuješ více podpory – osobní koučink, komunitu nebo konkrétní plán právě pro tebe – jsem tady pro tebe.

Napiš mi nebo se ozvi přes web.

radka@be-yourself.today

+420 606 485 511

S láskou, Radka Minaříková