

V neděli začíná konečně první jarní den.

Občas je důležité si trochu uklidit myšlenky ve své hlavě.

Spoustu věcí. které nás nějakým způsobem trápí, v pudu sebezáchovy (lenosti či obav) zastrčíme někam hodně daleko do hlubin mozku a snažíme se na to nemyslet. Takhle ale žádný problém nevyřešíme, pouze jej zakryjeme a naoko schováme.

Do toho může nastoupit jarní únava. Udělejte si den volna jen pro sebe, zajděte si na procházku, do přírody načerpat energii, lehněte si doma a prospěte půlku dne. Vrhněte se do čehokoli, co vám přinese relaxaci a dodá energii pro další činnosti.



Zkus ho odložit, aspoň večer a věnuj se těmto činnostem, které občas zanedbáváme.

**Knihy**

Pomůžou ti dostat ze sebe napětí. Všechno, co čteš, ti přináší nové informace a nikdy nevíš, kdy se ti budou hodit.

**Stolní hry**

kdy jsi naposled hrála třeba pexeso, oblíbenou hru z dětství? Vždycky jsem ji hrála skoro každý večer se svou babičkou.

**Objetí**

Chrání nás před depresi, které se dnešní době docela stupňuje.

**Vyrob si něco**

Odpoutej se od reality, vyrob si třeba lapač snů, korálky..

**Zacvič si**

Zkus třeba jógu, běh, strečink.. Odbourává stres, naučí tě relaxovat a načerpat novou energii.

**Procházka**

Jen v rámci možnosti svého bydliště. Čerstvý vzduch je nepostradatelný pro regeneraci našeho organismu, duševních sil a udržení zdraví.