# Jste vyčerpaní? Nezapomeňte se pravidelně odměňovat!

**Možná máte občas pocit, že jste vyčerpaní natolik, že už vám nepomáhá ani to nejdůležitější, což je pořádný odpočinek. Co máte vlastně ještě dělat, abyste se cítili zase tak svěže a odpočatě, jako kdysi dávno? Odpověď je jasná. Pravidelně se odměňujte a dělejte to, co vám přináší radost!**

Život není jen o práci a o starání se o vaše blízké. Musíte dělat radost především sobě a neustále nejednat proti své vůli, jinak se může stát, že jednoduše vyhoříte.

Proto se v dnešním článku zaměříme na to, jak byste se vlastně měli odměňovat a proč je to pro vaši psychiku důležité.

## Vaše psychika potřebuje víc, než jen spánek

Je to tak. Váš život by měl být pestrý a měli byste jej umět správně vyvážit. Vaše psychika dřív nebo později začne trpět, pokud budete zanedbávat vaše sny a přání. Pokud nemůžete často cestovat, chodit na večeře do restaurací nebo si koupit drahé auto, najděte si nějakou každodenní odpočinkovou činnost, která vaší psychice prospěje. Díky takovým maličkostem se budete cítit lépe a stejně tak poroste i vaše energie. Například si několikrát týdně naneste pleťovou masku pomocí přístroje [FOREO UFO](https://www.kodino.com/cz/recenze-foreo-ufo). Budete mít činnost, u které vypnete hlavu, a navíc vám vaše pleť za vaši péči brzy poděkuje.

## Najděte si něco, co vás baví

Najít si něco, co by vás bavilo a nestálo by vás to spoustu peněz, je velmi důležité, a vlastně vůbec ne těžké. Vždy, když se budete cítit pod psa, budete vědět, že máte něco, co vám okamžitě zlepší den. Může to být sport, po kterém se budete cítit naprosto znovuzrozeně, čtení knihy, která vás přenese do jiného světa nebo třeba zahradničení, u kterého zcela vypnete hlavu. Můžete se pustit třeba se svým dítětem co předělávání pokojíčku. Změna prospěje vám, i dítěti. [Feedo sleva](https://www.skrblik.cz/kupony/obchod/feedo-cz/) vám pomůže při výběru správných věcí.

## Rozmazlujte se a kupujte si dárky

Děláte spoustu práce, plníte všechny povinnosti, a myslíte i na povinnosti ostatních členů domácnosti. Nečekejte na to, až vám dárek koupí někdo jiný, když si jej můžete nadělit sami! Nezapomínejte se pravidelně odměňovat, zasloužíte se rozmazlovat. Kupte si něco na sebe, něco si upečte (a klidně to celé snězte!) nebo vyzdobte celý byt, který bude působit úplně jinak, než do teď. [Butlers slevový kód](https://www.slevovekody.cz/obchod/butlers) vám to může ještě více zpříjemnit.