



Samota a pocit izolace

Ahoj,

Samota může bolet, ale také je příležitostí poznat sám/sama sebe. Není špatné cítit prázdnotu nebo ztracenost – důležité je, jak s tím naložíš.

Najdi chvíle, kdy budeš sám/sama, a dovol si být jen se sebou. Poslouchej své myšlenky, zapisuj si je, hledej drobné radosti, které tě zahřejí. Pokud cítíš potřebu spojení, napiš někomu, komu důvěřuješ. Nebo tomu kdo tě vyslechne, podpoří.

Tipy na každý den:

Udělej jednu věc, která ti přinese radost – hudba, hra, film, procházka.

Napiš si, co ti dodává úsměv a co ti pomáhá cítit se živě.

Každý večer si připomeň: Nejsi skutečně sám/sama – svět kolem i tvé vlastní srdce tě podporují.

Pamatuj: Každý malý krok k radosti a spojení je vítězství. Tvůj život má hodnotu a je důležité abys pouštěl/pouštěla k sobě jen pozitivní myšlenky. 🌻



