



Vyčerpanost a ztráta energie



Ahoj,

Vše na tebe padá a energie je pryč. Možná se cítíš tak unaveně, že se ti zdá, že ani malý krok vpřed není možný. To, co teď cítíš, je naprosto normální. Není slabost být unavený/á – je to znamení, že jsi lidský/á a že jsi za sebou nesl/a mnoho věcí.

Zkus si dovolit pár minut jen pro sebe. Zavři oči, zhluboka se nadechni a představ si, že každý výdech odnáší tíhu dne pryč. Neboj se být k sobě laskavý/á – malá pauza tě uklidní, pomůže.

Co můžeš udělat hned:

Sepiš si seznam malých věcí, které dnes zvládneš – ani jeden krok není příliš malý.

Najdi jednu činnost, která tě potěší – krátká procházka, výlet, hudba, která tě uklidní.

Každý den napiš jednu věc, na kterou jsi hrdý/á, i kdyby byla maličká.

Pamatuj: Tvoje síla není v tom, že nikdy nepadneš, ale v tom, že se pokaždé zvedneš. Každý krok vpřed je vítězství, i když se zdá nepatrný. 🌱

Nejsi v tom sám/sama.

T.