

Každá stresová situace,
kterou prožijeme a nějak
vyřešíme je příležitost k
osobnostnímu růstu - větší
sebehodnota a sebevědomí,
naučíme se novým
dovednostem a na
biologické úrovni dochází k
rozvoji mozku.

Co je ale DŮLEŽITÉ!!!!

Naučit se
dovednostem, jak
stres zvládat a
vyhabat se
nadměrnému,
extrémnímu stresu!!!!

Protistresové faktory

Láskyplné vztahy v užší i širší rodině.

Klidné rodinné rituály (společné jídlo, výlety, odpočinek).

Dostatek přátel a setkávání se s nimi.

Pravidelnost a rytmus v denních činnostech.

Kultivace vztahů na pracovišti



Protistresové faktory

"Pravidelný"
sexuální život.

Pravidelný
odpočinek.

Pravidelný spánek.

Plánování aktivit.

Ranní rituály
ideálně s krátkým
cvičením a vlahou,
studenou sprchou.



Protistresové faktory

Pravidelná,
vyvážená strava.

Pravidelný pohyb.

Cvičení relaxací.

*Dostatek
příjemných
zážitků, čas na
koníčky.*

Kultura jiná
než televize.



Protistresové faktory

Vyhýbat se
kouření,
alkoholu,
drogám.

Vyhýbání se
extrémnímu
stresu.

Vyhýbání se
spěchu.

Vyhýbání se
otravným lidem.

Být asertivní,
hlavně mít
schopnost říct ne a
unést kritiku.



Někdy docela složitě
co? Prostě jednoduchá
rada, jak být v pohodě
neexistuje a jen tak
sama nepřijde.
Hlavně si nedělejte
stres, že to vše
neděláte, nebo to není
dokonalé.

Každá z těch činností je důležitá pro každého jinak a to je v pořádku, každý máme jinou osobnost a sami víme nejlíp, co je pro naši duši blahodárné.

Takže pokud nesnášíte studenou sprchu, tak se prostě ráno nebudete mučit, ale raději si třeba zacvičíte jógu.

MĚJTE SE
POHODOVĚ.





Bc. Ivona Pechová

ADIKTOLOG, PSYCHOTERAPEUT,
KRIZOVY INTERVENT

Terapie Pechová



-  Info@terapie-pechova.cz
-  www.terapie-pechova.cz
-  [terapie_ivona_pechova](https://www.instagram.com/terapie_ivona_pechova)
-  Osobní a online terapie