



Psychohygiiena CHECK-LIST

V našem seriálu jsme vám představili základní zásady psychohygieny a připomněli, co je pro naše duševní zdraví a pohodu nejvhodnější. V tomto posledním díle vám nabízíme check-list, díky kterému si můžete promyslet a zapsat, jak to s konkrétními zásadami máte teď, jak byste si to přáli mít v budoucnu a co pro to můžete udělat.

POHYB



	Jak to mám teď?	Jak bych to chtěl/a mít příští týden?	Co pro to můžu udělat? Jak toho dosáhnu? Co můžu ještě zkusit?
Kolik hodin týdně sportuju? V jaké intenzitě?			
Jak zvládám danou aktivitu dělat pravidelně?			
Jak moc mě tato fyzická aktivita baví?			
Jak se v dané aktivitě konkrétně zlepšuju? Kam bych se chtěl/a ještě posunout?			
Jaká je moje nálada před cvičením a po něm?			

Priměřený pohyb prokazatelně prospívá našemu duševnímu zdraví a zvyšuje naši psychickou odolnost. Nezapomínejme na něj!

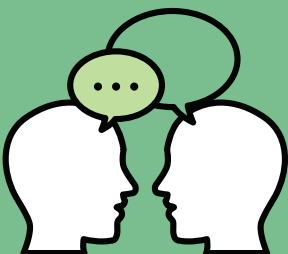
SPÁNEK



	Jak to mám teď?	Jak bych to chtěl/a mít příští týden?	Co pro to můžu udělat? Jak toho dosáhnu? Co můžu ještě zkusit?
Kolik hodin nejčastěji spím?			
Jaké mám pravidelné rituály před spaním?			
Jak se mi daří mít vyvětranou místnost na spaní, ticho a tmu?			
Jak zvládám nesledovat elektronické přístroje před spaním?			
Jak mi jde se před spaním vyhýbat těžkým jídlům, kofeinu a alkoholu?			

Spánek je zcela zásadní pro náš život.

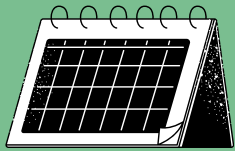
MEZILIDSKÉ VZTAHY



	Jak to mám teď?	Jak bych to chtěl/a mít příští týden?	Co pro to můžu udělat? Jak toho dosáhnu? Co můžu ještě zkusit?
Čím se snažím prohlubovat své vztahy s blízkými?			
Kolika lidem se můžu svěřit s čímkoliv, co mě napadá/trápí/těší?			
Co konkrétně jsem udělal pouze pro své blízké?			
Jak se mi daří se nepřetvařovat před ostatními (být sám sebou)?			
Co bych od svých blízkých v našem vztahu potřeboval/a jinak?			

Blízké mezilidské vztahy však nevznikají samy od sebe. Je potřeba, aby se obě osoby snažili.

ORGANIZACE ČASU



	Jak to mám teď?	Jak bych to chtěl/a mít příští týden?	Co pro to můžu udělat? Jak toho dosáhnu? Co můžu ještě zkusit?
Jak dodržuji všechny naplánované aktivity?			
Které naplánované aktivity mám největší problém stíhat?			
Jak se mi daří při plánování aplikovat Paretovo pravidlo (princip 80/20)?			
Jak umím rozdělovat úkoly podle důležitosti a naléhavosti?			
Jak dodržuji kromě povinností i plánování aktivit na volný čas a péči o sebe?			

Pokud si umíme efektivně organizovat svůj čas, dosahujeme vytyčených cílů a častěji zažíváme pocit úspěchu, který nás motivuje k další činnosti.

PŘÍRODA



	Jak to mám teď?	Jak bych to chtěl/a mít příští týden?	Co pro to můžu udělat? Jak toho dosáhnu? Co můžu ještě zkusit?
Kolik času trávím v přírodě?			
Jak se v přírodě cítím?			
Čím pobyt v přírodě obohacuje můj život? Jak to poznám?			
V čem je pro mě příroda inspirací?			
Jaký přírůměr z přírody můžu využít pro svůj současný život?			

Příroda má množství benefitů na naše fyzické i psychické zdraví.

RELAXACE



	Jak to mám teď?	Jak bych to chtěl/a mít příští týden?	Co pro to můžu udělat? Jak toho dosáhnu? Co můžu ještě zkusit?
U kterých aktivit dokáží odpočívat a relaxovat?			
Jak se mi daří relaxační dýchání (např. dýchání do čtverce)?			
Jakou techniku cílené relaxace zkouším (např. Jacobsonova progresivní svalové relaxace, Schultzův autogenní trénink)?			
Jaké místo si představuji při technice řízené imaginace?			
Jaké pocity ve mě zanechává technika všímavosti (mindfulness)?			

V psychologii chápeme relaxaci nejen jako odpočinkovou aktivitu, ale především jako soustředěné mentální cvičení v hlubokém tělesném uvolnění.

SEBEPOZNÁNÍ



Jak to mám
ted?

Jak bych to
chtěl/a mít příští
týden?

Co pro to můžu
udělat?
Jak toho dosáhnu?
Co můžu ještě
zkusit?

Jak se mi daří
poznávat sám
sebe?

Jak sám/sama o
sobě přemýšlím?

Jak přemýšlím
nad svým životem
a jak ho
hodnotím?

Jak se projevuji v
krizových
situacích?

Co bych na sobě
(na svých
myšlenkách,
emocích a
chování) chtěl/a
změnit?

Známe-li sami sebe, víme, o co se můžeme opřít.