



# Well-being plán

- Co právě děláš pro svůj well-being?
- Zjisti, která oblast péče stojí za pozornost, které se již věnuješ a na kterou trochu zapomínáš?
- Pro inspiraci koukni na web opatruj.se do sekce Péče o sebe.
- Udělej si chvílku a zamysli se nad tím, co ti dělá dobře, co už znáš a co nového chceš vyzkoušet.
- I malé kroky nám mohou pomoci ke změně.

f @ t #opatrujse

Oblast péče o sebe	Co právě dělám, nebo jak funguji	Nové techniky co chci vyzkoušet, nebo které mi fungují, ale zrovna se jim nevěnuji.
Psychologická		
Emoční		
Fyzická		
Spánek		
Sociální		
Spirituální		
Celkový souhrn		
Co je pro mě překážkou?	Co negativně ovlivňuje to jak se cítím a můj celkový well-being?	Co se může změnit když si osvojím nové návyky, jak se asi budu cítit?