

# mentalis

● deprese   ● úzkost   ● demence   ● spánek   ● strava   ● pohyb

Jak  
předcházet  
vyhoření  
?



1

Být perfektní není  
priorita

2

Najděte nový  
koníček

3

Akceptujte kdo  
jste

4

Udržujte se v  
kondici

5

Jezte zdravě

6

Radujte se z  
maličkostí

7

Mluvte o svých  
pocitech

8

Naslouchejte  
svému tělu

9

Nepřetěžujte se

10

Stanovte si  
priority

11

Zůstaňte v  
kontaktu

12

Dělejte přestávky





# mentalis

Jak  
předcházet  
vyhoření  
?



1

Být perfektní není  
priorita

2

Najděte nový  
koníček

3

Akceptujte kdo  
jste

4

Udržujte se v  
kondici

5

Jezte zdravě

6

Radujte se z  
maličkostí

7

Mluvte o svých  
pocitech

8

Naslouchejte  
svému tělu

9

Nepřetěžujte se

10

Stanovte si  
priority

11

Zůstaňte v  
kontaktu

12

Dělejte přestávky

