recovery
škola zotavení

VÝZNAM PLÁNOVÁNÍ

CENTRUM PRO ROZVOJ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ
CENTRE FOR MENTAL HEALTH CARE DEVELOPMENT

EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR

PRAHA
PRAGUE
PRAGA
PRAG

Co je pro mě plánování? Co mi pomáhá?

- Pomáhá mi, když dodržuji denní režim – pravidelně spím, jím, sportuji, odpočívám (cítím se pak silnější a výkonnější a podstatně méně podléhám úzkostem a panikám).
- Pomáhá mi pravidelná rozcvička a pravidelné sporty (mé tělo je více odolné, cítím se probuzena, tvaruji postavu, odvedu pozornost od špatných myšlenek + mám radost, že jsem se unavila a udělala něco pro sebe – i když se mi nechtělo).
- Pomáhá mi pravidelně brát léky (ty mi pomáhají lépe zvládnout své onemocnění)

Denní režim

RÁNO	Hygiena – zuby, vlasy, obličej Léky Rozcvička Ema ven Snídaně
DOPOLEDNE	Úklid Práce – šití, malování, kurzy Vaření Ema ven
POLEDNE	Oběd Polední klid
ODPOLEDNE	Ema ven Práce Cvičení
VEČER	Večeře Ven s přáteli Kniha, film Relaxace

Týdenní režim

	PRÁCE	VÝKON	SPORT	PŘÍJEMNÁ AKTIVITA
PONDĚLÍ	Výroba pohledů	Cesta domů	Rozcvička	Vana
ÚTERÝ	x	Cukroví	Ema vycházka	Film
STŘEDA	Šití polštářů	Nákup	x	Karty
ČTVRTEK	Prezentace	x	30 minut	Film
PÁTEK	x	Jirka + Niki - přátelé	Rozcvička	x