

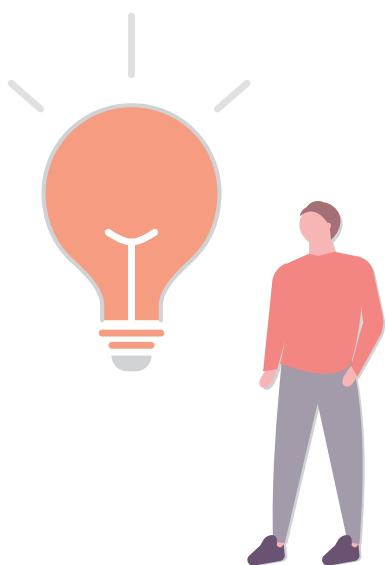
Respekt Rozum Resilience

3R doporučení Psychologického ústavu Akademie věd ČR

Respekt

Respektujte svoje prožívání a potřeby.
Respektujte potřeby a prožívání druhých.
Respektujte vlastní obavy, nejistoty a pocity ohrožení. Respektujte obavy, nejistoty a pocity druhých.
Budte vstřícnými a pozornými posluchači a průvodci náročnou dobou, a to sobě i druhým, buďte druhým oporou.

Každý den se počítá.



Rozum

Nesete zodpovědnost za sebe a za své blízké.
Zahrnujte své blízké chválou, láskou a laskavostí.
Chraňte je i sebe před informacemi, které jsou nepodložené a hloupé, chaosu navzdory.
Chovejte se rozumně a s citem, abyste neohrozili sebe ani druhé.
Plánujte si činnosti, úkolujte se trpělivě a vezměte „změnu, chybu a krizi“ do hry.
Hlavně nezapomeňte důsledně ocenit každý pokrok k cíli – vychvalte se!
Pečujte s rozumem a citem o sebe i o druhé tak, abyste zůstali zdraví nebo se brzy zotavili.

Každý den má smysl.

Resilience

Psychická odolnost je nám dána, ale lze ji cvičit a zlepšovat.
Nebojte se říct si druhým o pomoc.
Pořádně si odpočiňte, vyvětrejte se, napijte se a najezte.
Věřte svým schopnostem, unesete a zvládnete toho nepředstavitelně mnoho.
Budte sami k sobě vstřícní, srdatí a milí: možná se Vám podlamují kolena, ale zase se zvednete. Zvedejte i druhé.

Každý den v tom budete o trochu lepší.

