

# ZÁCHRANNÝ PLÁN PRO HORŠÍ DNY

*(RESET ZDRAVÍ – 3denní program)*

---

## **Když spadneš, není to konec. Je to součást cesty.**

Stane se to každému.

Přejíš se. Jdeš spát pozdě. Několik dní neděláš to, co víš, že ti pomáhá.  
A najednou máš pocit, že jsi zase zpátky na začátku.

Nejsi.

Tohle není o dokonalosti.  
Tohle je o tom, že se znovu zvedneš.

Já sám jsem spadl zpátky nesčetněkrát.  
A víš, co rozhodlo?

Ne to, že jsem nikdy neselhal.  
Ale že jsem se vždycky znovu vrátil.

A přesně k tomu slouží tenhle plán.

Neřeš, co bylo.  
Teď máš v ruce způsob, jak se vrátit zpátky.

---

## **ZASTAV SE NA CHVÍLI**

*(odpověz si krátce – stačí pár slov)*

- Co se vlastně stalo?
  - Kdy to začalo? (konkrétní moment)
  - Co tomu předcházelo? (únava, stres, hlad, emoce...)
  - Co bych příště mohl/a udělat jinak?
  - Proč se chci vrátit zpátky? (moje důvody)
- 

## **ZNOVU ZAČNI – STAČÍ TĚCHTO 5 KROKŮ**

*(nezabere to víc než pár minut – ale změní to směr)*

## 1) Uvědomění

Vyplň otázky výše.

Neodsuzuj se. Jen pochop, co se stalo.

---

## 2) Nový start skrze jídlo

Připrav si jednoduchou výživnou svačinu s bílkovinami a v klidu si ji vychutnej.

Například:

- míchaná vejce + kvalitní chléb
- tvaroh + ovoce
- řecký jogurt + ořechy
- cottage + zelenina

👉 Tohle je tvůj nový začátek. Ne další „poslední selhání“.

---

## 3) Návrat do přítomnosti

Jdi na 5 minut ven.

Během procházky najdi:

- něco červeného
- nějaké zvíře
- něco obrovského
- něco starého
- něco nového

Jen si toho všimni. Nic víc.

---

## 4) Připomeň si, že to jde

Pusť si jeden příběh uzdravení na webu:

👉 (doplň odkaz)

Nejsi jediný. A změna je možná.

---

## 5) Udělej závazek

Napiš na: [podpora@jistoucestoukezdрави.cz](mailto:podpora@jistoucestoukezdрави.cz)

👉 „Dnes znovu začínám pracovat na svém zdraví.“

Nikdo tě nebude soudit.

Ale ty si tím potvrdíš, že pokračuješ.

---

✓ **Dnes nemusíš být dokonalý/á.**

Stačí, že pokračuješ.