

https://seppia.clickmeeting.com/seppia?skipPlatformChoice=1 - Google Chrome

seppia.clickmeeting.com/seppia?skipPlatformChoice=1

ClickMeeting SEPIIA 00:05:40 ON seppia

Co znamená mít soucit se sebou samým?

- Umět sobě samotnému odpustit, i když se nám zcela nedaří
- Přístupovat k sobě láskyplně, i když něco pokazíme
- Vnímat svoji hodnotu jako nepodmíněnou, a to přesto, že nesplníme svá očekávání
- Nabídnout sám sobě emoční podporu
- Opečovat se, když se cítíme trapně, hloupě, vystresovaně
- Přístupovat k sobě tak, jako bychom přístupovali k blízkému kamarádovi

Kristyna Stastná

AV POD

ATTENDEES (10/50)

PRESENTERS

- Občanské sdružení SEPIIA (host)
- Kristyna Stastná (presenter)

ATTENDEES

- Andrea Klimečková

CHAT

Občanské sdružení SEPIIA 17:58
Začínáme v 18 h.

18:01
jéé tak to máme podobně počasí! 🍀

18:04
vše ok 🍀

100% 4 / 23 Type your message

https://seppia.clickmeeting.com/seppia?skipPlatformChoice=1 - Google Chrome

seppia.clickmeeting.com/seppia?skipPlatformChoice=1

ClickMeeting SEPIIA 00:06:26 ON seppia

3 elementy soucitu se sebou samotným podle Kristin Neff

Kristyna Stastná

AV POD

ATTENDEES (11/50)

PRESENTERS

- Občanské sdružení SEPIIA (host)
- Kristyna Stastná (presenter)

ATTENDEES

- Andrea Klimečková

CHAT

Občanské sdružení SEPIIA 17:58
Začínáme v 18 h.

18:01
jéé tak to máme podobně počasí! 🍀

18:04
vše ok 🍀

100% 5 / 23 Type your message

https://seppia.clickmeeting.com/seppia?skipPlatformChoice=1 - Google Chrome
seppia.clickmeeting.com/seppia?skipPlatformChoice=1

ClickMeeting SEPPIA 00:18:11 ON seppia

*Deníkování,
psaní dopisu*

Zkuste si představit, co byste napsali svému nejlepšímu kamarádovi, kdyby byl ve stejné situaci jako vy. Zamyslete se a zapište si vše, za co byste se mohli ocenit. Psaní a čtení pomáhá získat nadhled.

Kristyna Stastna
AV POD
ATTENDEES (15/50)
PRESENTERS
Občanské sdružení SEPPIA (host)
Kristyna Stastna (presenter)
ATTENDEES
Andrea Klimečková
Eva Loukotová
Jan
CHAT
Občanské sdružení SEPPIA | 17:38
7...
18:04
vše ok

CLOSE

100% 15 / 23

Type your message