

## Regenerace

Oblast:	tělo a smysly emoce mysl a přesvědčení společnosti
Metodologie:	Samoregulace
Cíl aktivity:	Účel tohoto cvičení je rozvíjet cesty k regeneraci.
Cílová skupina:	rodiče lektoři dospělých rodiče s dětmi
Doba trvání:	20 minut
Popis:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nyní vás vyzývám k tomu, abyste sepsali 15 cest k regeneraci. Můžou to být maličkosti, jako pití kávy ve vašem oblíbeném hrníčku nebo desetiminutové vnímavé cvičení.</li> <li>2. Pokuste se sepsat co nejvíce můžete, možná jich bude více než 15!</li> </ol> <p>Úprava: Pokud máte děti nebo pracujete s dětmi, zkuste je podpořit, aby sepsaly i ony své seznamy – podpořte je, aby namalovaly své způsoby, jak zrelaxovat.</p>
Reflexe:	Nyní porovnejte vaše seznamy a hledejte jak shody, tak i rozdíly. Jsou vaše seznamy spíše podobné nebo ne? Pokud ne, tak co je na nich rozdílného? Proč myslíte, že se některé body liší? Co vám to říká? Jakou reflexi vám to přináší? Prosím, sdílejte vaši reflexi.
Zdroj	<a href="https://self-reg.ca/tools/">https://self-reg.ca/tools/</a>