

15. 1. 2024 - tzv. Modré pondělí

15.1.2024 - | Městská část Praha 1

Několik tipů, jak dnešek zvládnout s pozitivním naladěním:

- 1) Procházka historickým centrem: I v zimě je Praha 1 nádherná. Vezměte si teplé oblečení a užijte si krásu našich ulic, ať už v tichu nebo se skvělou hudbou v uších (ale pozor na provoz!).
- 2) Návštěva kavárny nebo galerie: Objevte útulné kavárny nebo inspirující výstavy, které vás mohou povzbudit a nabít pozitivní energií. Na Praze 1 jich máme spoustu! Např. Curator Contemporary, Galerie hlavního města Prahy, Leica Gallery, Kunsthalle Praha nebo Ex Post. Kombinaci obojího najdete v Kavárna Mlýnská, kde je aktuálně výstava Michal Singer. Výbornou kávu nabídne Super Tramp Coffee, Řehoř Samsa café bar & knihkupectví, Café NONA nebo Cafe Vescovi & Dobroty.
- 3) Setkání s přáteli nebo rodinou: Sdílení času s lidmi, na kterých vám záleží, může zlepšit náladu. Plánování večere nebo společné aktivity – i to může být skvělý způsob, jak rozptýlit zimní blues.
- 4) Dobrovolnictví nebo pomoc druhým: Poskytnutí pomoci těm, kteří ji potřebují, nejen že pomáhá komunitě, ale také zlepšuje náladu.
- 5) Čas pro sebe: Ať už je to čtení knihy, relaxační koupele, nebo jen chvíle klidu, důležité je udělat si čas na odpočinek a regeneraci. Knížku pořídíte třeba v Nakladatelství Academia ve Vodičkově, v Kosmas.cz v Perlové nebo v Knihkupectví & Antikvariát Spálená 53. Zacvičit si můžete např. ve White Sage nebo Bikram Yoga Prague.

Pamatujte, Modré pondělí je jen jeden den v roce a jaro je už za rohem.

Je také dobré si připomenout, že každý z nás občas potřebuje pomoc. Tu najdete na čísle 116 123 (<https://portal.gov.cz/rozcestniky/psychicke-potize-RZC-93>) nebo třeba v aplikaci Nepanikař.

<https://www.praha1.cz/15-1-2024-tzv-modre-pondeli>