



## Nový rok, nový stres

Nový rok často působí vzrušujícím dojmem, ale může s sebou přinést i **nový tlak**. Vstup do roku 2026 může znamenat velké cíle, vysoká očekávání a pocit, že musíte vše od začátku zvládnout dokonale. Sociální sítě situaci mohou zhoršit tím, že ukazují „**dokonalá**“ **předsevzetí** a úspěchy ostatních.

Nemusíte ale zvládnout vše najednou. **Rozdělení velkých cílů** na menší kroky je snazší na zvládnutí a zároveň vám umožní vidět postupný pokrok. **Pohyb** je dalším silným nástrojem: i krátká procházka nebo pár protahovacích cviků může pročistit mysl a zlepšit náladu.



A co je nejdůležitější: **nedržte vše v sobě**. Otevřená konverzace s kamarádem, členem rodiny nebo mentorem může stres odlehčit a pomoci vám vidět věci z nové perspektivy. **Stres je běžnou součástí života**, ale nemusí vás ovládat. Začněte rok 2026 v rovnováze, s laskavostí k sobě samému a s jistotou, že ho zvládnete krok za krokem.

Projekt EMERGE Youth se zaměřuje na podporu mladých Evropanů a pracovníků s mládeží při zvládnání stresu, který přináší nové výzvy, například tlak, který může přinést nový rok. Rozvíjením praktických dovedností v oblasti zvládnání stresu projekt posiluje účastníky, aby se s změnami vyrovnávali s větší jistotou, účinně podporovali své vrstevníky a připravili se na zdravější a odolnější budoucnost v osobním i profesním životě.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však výhradně názory autora/autorů a nemusí nutně odrážet názory Evropské unie ani Výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nemohou být považovány za odpovědné.

Číslo projektu: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097



Co-funded by  
the European Union

#EmergeYouth