

Dobrý deň,

znovu prešiel týždeň a ja dúfam, že ste ho všetci prežili najlepšie ako sa len dalo a najmä „bezstresovo“ :-D. Naposledy sme si povedali niečo o tom, ako sa najľahšie vysporiadame so stresom my – dospelí.

Stresu sa však nevyhnú ani naše detúrence a preto dnes ponúkam niekoľko tipov, ako uľahčiť toto ťažké obdobie práve im. Cítia a vnímajú oveľa viac, než si dokážeme predstaviť, preto je dôležité nezabúdať, že nás potrebujú stále... a v ťažkých chvíľach ešte o trochu viac...

Tak vám všetkým prajem príjemné čítanie a veľa ešte príjemnejších dní ☺

Vaša Janka

