

Desatero

pro komfortní zvládnání
klimakteria a menopauzy



- 1 Bud'te aktivní tělesně, duševně i společensky.
- 2 Udělejte si inventuru svého života.
- 3 Ujasněte si své životní hodnoty.
- 4 Mějte svůj sen/touhu či motiv pro další život.
- 5 Důvěřujte sama sobě, svému tělu a své intuici.
- 6 Převzmete odpovědnost za svůj život.
- 7 Udržujte pozitivní vztahy se svým okolím.
- 8 Soustřed'te se na to, co chcete, ne na to, co nechcete.
- 9 Podpořte svou životní energii a dobrou náladu.
- 10 Nebud'te na to sama.