

GRATULUJEME K VAŠÍ VÝHŘE!

V Sazce pomáháme plnit sny. Štěstí a spokojenost vás - našich zákazníků a výherců - je pro nás prioritou, a proto jsme pro vás připravili několik informací, rad a tipů, které by vám mohly pomoci.

Výhra v loterii je štěstí, radost, ale také šok. Mohou se objevit snad všechny emoce. Zásadní je si emoce dovolit, pojmenovat je a prožít. A věřte, že na to nemusíte být sami.

Ve spolupráci s **Hedepy**, platformou poskytující online terapie, jsme pro vás připravili toto **Desatero pro výherce**:

- 1. Dejte si čas.** A to nejen na prožití a zpracování všech emocí, ale také na následné rozhodování, co dál.
- 2. Chraňte si své soukromí.** Nesdílejte informace o výhře se širokým okolím. Pečlivě zvažujte, s kým se o tuto informaci chcete podělit.
- 3. Zůstaňte v kontaktu se svými blízkými.** Sdílejte svou radost s blízkou rodinou nebo opravdu dobrými přáteli.
- 4. Popovídejte si.** „Nevěřím, že je výhra moje!“ Proberte celou situaci se svými blízkými nebo někým nestranným, například terapeutem, který vám pomůže se v nové realitě zorientovat.
- 5. Nestyd'te se říct si o odbornou pomoc.** Finanční poradce, právník nebo psychoterapeut? Velká výhra v loterii může být zátěžovou, až krizovou, situací, na kterou není dobré být sám. Odbornou pomoc nemusí vyhledat jen nemocní lidé (ačkoli takové stigma stále panuje). Terapii lze absolvovat také pro rozvoj/seberozvoj nebo v krizové situaci.
- 6. Nepřevracejte svůj život vzhůru nohama.** Nahlížejte na svůj dosavadní život s pokorou a neměňte ho hned od základů. Nedávejte v práci výpověď, dejte si třeba kratší volno či dovolenou, zkrat'te si úvazek a mějte víc času na sebe a své koníčky.
- 7. Naučte se říkat „ne“.** Stanovte si hranice a nebojte se odmítat to, co není v souladu s vašimi cíli a hodnotami.
- 8. Nenahlížejte na výhru jako na nekonečný zdroj peněz.** Žádná výhra není bezedná a musí se k ní přistupovat zodpovědně, aby vám dlouho vydržela.
- 9. Připravte si finanční plán.** Už jen to, že budete přemýšlet o vašich snech, cílech a jak jich dosáhnout, vám pomůže srovnat si priority i to, na čem vám záleží. Finanční plán si můžete sestavit sami nebo s pomocí odborníka.
- 10. Nevsázejte vše na jednu kartu.** Zapřemýšlejte o tom, jak různorodé mohou vaše zážitky a investice být. Něco si užijte, splat'te své dluhy. Myslete na budoucnost. Možností je mnoho a bez plánování to nepůjde.



Doporučení byla dána dohromady s Mgr. Zuzanou Steigerwaldovou, psychoterapeutkou v oblasti péče o duševní zdraví a akreditovanou životní a mentální koučkou.