

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

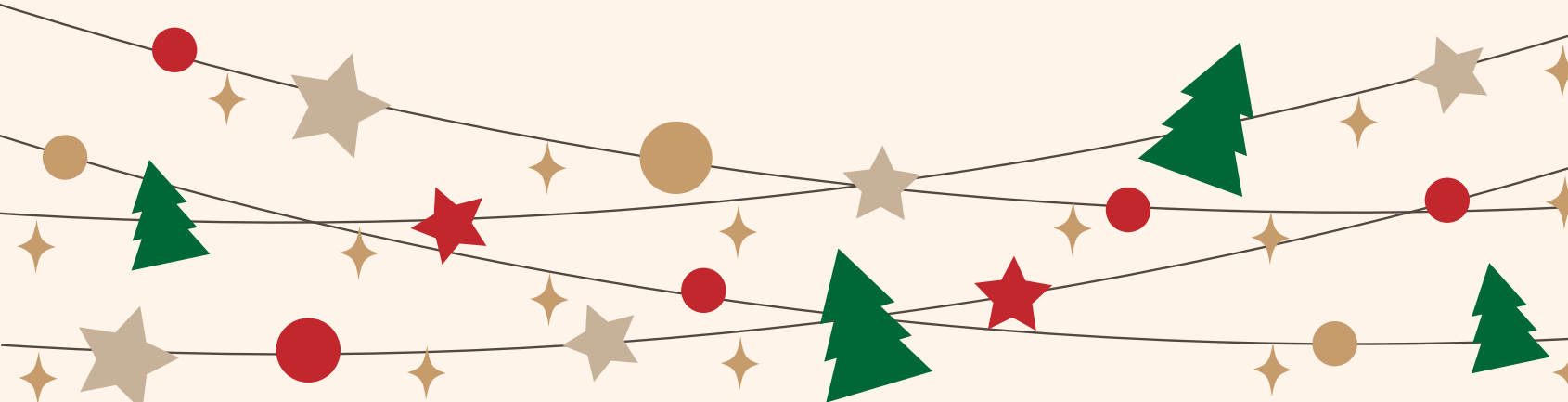
ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

PROSINEC 2022



1
 Sepiš seznam toho, co do Vánoc potřebuješ zařídit. Plánuj s rozvahou. Co musíš udělat jako první a co jen „musíš“?

2
 Změň své běžné vyjadřování. Neříkej, že něco nikdy nezvládneš, ale že to zatím nezvládáš. Rozdíl, že?

3
 Vyber si recept, který jsi vždycky chtěl/a vyzkoušet, ale dlouho jsi jej odkládal/a. Pusť se do vaření! Co to bude?

4
 Dopřej si pořádné protažení. Můžeš cvičit o samotě, ve skupině nebo třeba on-line. Nezapomeň však naslouchat svému tělu.

Sledujte naši facebookovou stránku, ať vám neutečou doplňující otázky!

5
 Zkus si vybudovat nový návyk. Definuj ho co nejkonkrétněji a naplánuj první krůčky k dosažení cíle.

6
 Kdyby ses měl/a znovu narodit, ve které zemi by to bylo a proč?

7
 Reflektuj svůj den. Napiš na papír 3 věci/situace, které tě dnes rozesmály nebo potěšily. Které to byly?

8
 Před jakou největší výzvou tě život doposud postavil? Co tě to naučilo?

9
 Vydej se do školy/práce a zvol jinou trasu než obvykle. Co tě po cestě zaujalo?

10
 Prožij digitální detox. Zkus co nejvíce omezit používání telefonu včetně internetu.

11
 Jdi na procházku v blízkosti domova. Vyraz, i když se ti nechce. Jakou vzdálenost jsi urazil/a? Čeho sis venku všiml/a?

12
 Napiš své 3 vlastnosti, o kterých si myslíš, že nejsou okolím dostatečně vnímané či oceněné.

13
 Potrénuj kreativitu. Takový kolíček na prádlo poslouží jako sponka do vlasů. Vymysli dalších 10 možností jeho využití během 2 minut.

14
 Zamysli se nad uplynulými 5 lety. Jakou cestu jsi urazil/a?

15
 Zkus jen hluboce dýchat a odpovědět si: Jak se cítím? Kde se ve mně ten pocit bere? Co případně můžu udělat pro nápravu?

16
 Zkus někomu říci „ne“ bez výčitek a omlouvání.

17
 Navštiv kulturní památku nebo akci. Zkus se poptat známých, co v poslední době navštívili a líbilo se jim. Kam vyrazíš?

18
 Pusť si oblíbený film. Tentokrát vsaď na jistotu a užij si svůj oblíbený snímek v pohodlí domova.

19
 Představ si, že napíšeš knihu o svém životě. Jaký by tvoje autobiografie měla název?

20
 Co bys o sobě řekl/a někomu, kdo tě nezná? Ale POZOR! Smíš použít pouze slova začínající na písmeno „P“.

21
 Dopřej si oblíbenou formu relaxace. Ať už to bude horká koupel, četba, masáž nebo poslech nového hudebního alba.

22
 Představ si, že máš k dispozici 1 hodinu denně pouze pro sebe. Čím bys ji strávil/a?

23
 Zavzpomínej na dětství. Co tě bavilo a naplňovalo?

24
 Dnešní úkol je jasný. Odlož telefon, věnuj se svým blízkým a užij si kouzelnou atmosféru.

