



30 dní

# PRO SEBE



Pusť si svůj oblíbený film

1

Napiš si své sny a plány do budoucna

2

Sepiš si 5 věcí, za které cítíš vděčnost

3

Pusť si podcast, který tě zajímá

4

Sestav si playlist oblíbených písniček

5

Pozoruj a vyfoť si západ nebo východ slunce

6

Napiš si 3 věci, na které se můžeš těšit

7

Zavolej kamarádovi, kterého jsi dlouho neslyšel/a

8

Usměj se na sebe do zrcadla

9

Jdi na procházku (na 20 minut)

10

Čti si oblíbenou knihu/časopis

11

Naplánuj si výlet, který tento měsíc podnikneš

12

Sepiš 5 svých pozitivních vlastností

13

Uvař své oblíbené jídlo

14

Poslouchej playlist svých oblíbených písniček

15

Projdi si fotky, které ti připomenou hezké chvílky

16

Řekni něco hezkého všem, které dnes potkáš

17

Zajdi na zajímavé místo, kde jsi ještě nebyl

18

Nauč se něco nového (origami? meditace?)

19

Udělej si hezký večer - napušť si vanu a relaxuj

20

Napiš kamarádovi, s kterým ses dlouho neviděl/a

21

Napiš si 5 věcí, které ti dokážou udělat radost

22

Nedělej vůbec nic - odpočivej

23

Odpoj se - udělej si den bez sociálních sítí

24

Zanech pozitivní vzkaz tam, kde si ho někdo přečte

25

Připrav jídlo, které jsi ještě nikdy nezkusil/a

26

Oceň se - řekni si, za co jsi na sebe hrdý/á

27

Udělej si čas na aktivitu, která tě naplňuje

28

Sepiš si vzpomínky, na které s radostí vzpomínáš

29

Spočítej, kolika lidem dnes věnuješ svůj úsměv

30

