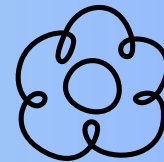




14 DENNÍ VÝZVA

PRO VAŠI DUŠEVNÍ A TĚLESNOU POHODU



Vydejte se na cestu k harmonii těla i duše s touto 14 denní výzvou zaměřenou na péči o vaše fyzické i duševní zdraví. Každý den na vás čeká jednoduchá, ale smysluplná aktivita, která vám pomůže nalézt rovnováhu a načerpat energii.

1	Ranní povzbuzení. Začněte den tím, že si napíšete jednu věc, na kterou se dnes těšíte.	<input type="checkbox"/>
2	Minutka na rozcvičku. Věnujte 5 minut jednoduchému protažení nebo pár cvikům na rozhýbání těla.	<input type="checkbox"/>
3	Objevujte nové chutě. Vyzkoušejte novou ingredienci nebo recept, podle kterého jste ještě nikdy nevařili.	<input type="checkbox"/>
4	Pozornost k detailům. Najděte si 10 minut na tiché pozorování toho, co máte kolem sebe. Vnímejte vůně, barvy, zvuky.	<input type="checkbox"/>
5	Napište si malé přání. Napište si jednu malou věc, kterou byste si chtěli splnit, a začněte na ní pracovat.	<input type="checkbox"/>
6	Kreativní relaxace. Věnujte 20 minut kreslení, psaní, pletení nebo jiné kreativní činnosti.	<input type="checkbox"/>
7	Přerovnejte si myšlenky. Vyčistěte si hlavu tím, že si zapíšete své starosti, ale i radosti na papír.	<input type="checkbox"/>
8	Vytvořte oázu klidu. Uspořádejte si pracovní stůl nebo jiné místo, kde trávíte hodně času.	<input type="checkbox"/>
9	Vypněte svět. Na dvě hodiny vypněte elektroniku a užijte si přítomný okamžik jinak.	<input type="checkbox"/>
10	Zasněte se. Věnujte chvíli plánování svého ideálního dne – co byste dělali, kde byste byli?	<input type="checkbox"/>
11	Dopřejte si klidný závěr dne. Večer si zapalte svíčku nebo si pusťte hudbu a na chvíli jen relaxujte.	<input type="checkbox"/>
12	Spojte se s blízkými. Zavolejte nebo napište někomu, na kom Vám záleží.	<input type="checkbox"/>
13	Rozpohybujte se. Vydejte se na 30 minut na svižnou procházku nebo si zatančete oblíbený tanec.	<input type="checkbox"/>
14	Pochvalte se. Napište si tři věci, za které jste na sebe hrdí.	<input type="checkbox"/>