

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