

Sebeláska a self-care

4 týdenní challenge



jsi silná



okolí tě má
rádo



vedeš si
dobře



buď na sebe
pyšná



jsi krásná



přijmi se
takovou,
jaká jsi



dokážeš
úplně
všechno



První týden – sebepoznání a vděčnost:

den
1

napiš si 3 věci, za které jsi vděčná

den
2

10 minut meditace / hluboké dýchání

den
3

vyzkoušej novou relaxační techniku

den
4

napiš si seznam tvých silných stránek

den
5

napiš dopis svému budoucímu já

den
6

napiš 3 věci, které máš na sobě ráda

den
7

dopřej si čas o samotě

Druhý týden – péče o tělo a mysl:

den
8

připrav si zdravé jídlo, které máš ráda

den
9

udělej si smoothie

den
10

udělej si čas na cvičení

den
11

strav čas s blízkými

den
12

vyzkoušej techniku mindfulness

den
13

dopřej si relaxační koupel

den
14

pust' si inspirativní podcast

Třetí týden – kreativita a relax:

den
15

vytvoř si vision board s tvými sny a cíli

den
16

vytvoř seznam věcí, které máš ráda

den
17

vyzkoušej nějakou novou kreativní činnost – například kreslení

den
18

strav čas v tichu a bez elektroniky

den
19

udělej si čas na poslech oblíbené hudby

den
20

zkus něco vyrobit

den
21

napiš si pár stránek do deníku

Čtvrtý týden – reflexe a plánování:

den
22 napiš tři věci, které jsi za poslední měsíc zvládla skvěle

den
23 udělej si den bez sociálních sítí

den
24 naplánuj si, co tě další měsíc čeká

den
25 napiš do deníku všechny tvé vzpomínky za poslední měsíc

den
26 napiš 3 věci, které na sobě chceš zlepšit

den
27 strav čas v přírodě a naslouchej svým pocitům

den
28 udělej si den plný relaxu a odpočinku

poznámky

[illegible]

poznámky

[illegible]



www.dennieslife.com



www.instagram.com/deny.vargova



denisakoranova@gmail.com

