

5 DNÍ
PRO SEBE
MINIVÝZVA



myhappyplace.cz

Ahoj, vítám tě v pětidenní podzimní výzvě, kterou si můžeš dopřát PRO SEBE. Jmenuje se tak, protože má být opravdu o tobě.

Každý den ti nabídne jeden malý úkol, který se může zdát banální, zbytečný, ale věř, že má svůj promyšlený účel. Ten se ale ukáže až ve chvíli, kdy úkol opravdu splníš. A uděláš to na 100 %.

A právě proto je to výzva. Vyzývá tě k tomu, udělat jeden den pětkrát po sobě něco trochu jinak. Zkusit si to. Zamyslet se. Pozorovat se při tom. Jak se u toho cítíš, co ti říká tvoje tělo.

Je dost možné, že ti v něčem nebude dobře. To je signál, že jsi na správné cestě. Vydej se po ní. Prozkoumej, proč ti to není příjemné, co tě blokuje. Proč si to nemůžeš užít s lehkostí.

A naopak ti v něčem bude dobře. Užij si to. Zase pozoruj a ptej se, jestli to je něco, co si chceš dopřávat častěji.

Těším se, že spolu teď těchto 5 dní projdeme. Užij si to PRO SEBE a měj krásné říjnové dny.

Míša

DEN 1

Kdo jsem a co chci?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

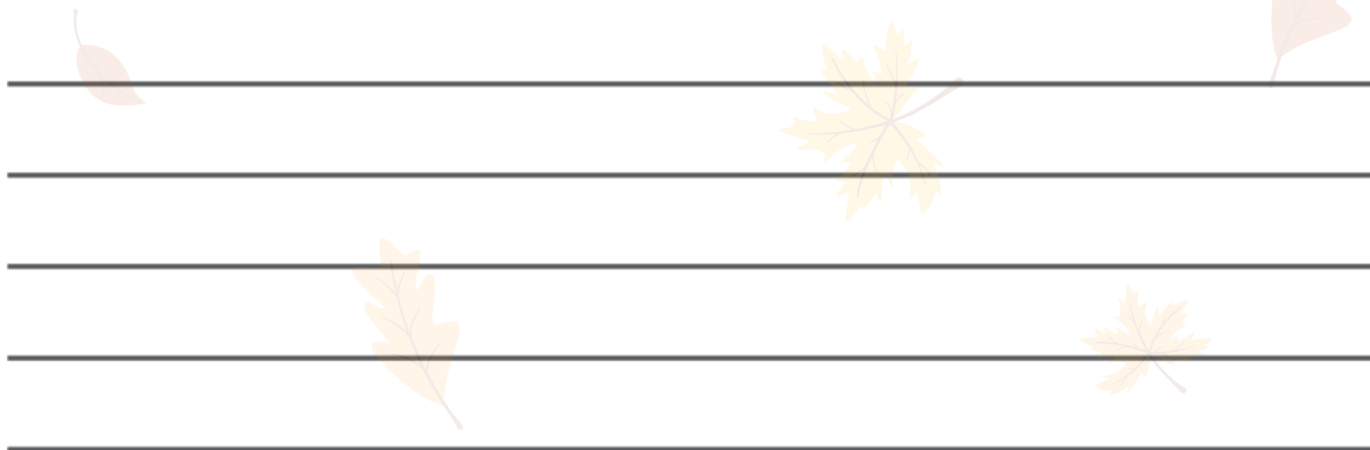
8.

9.

10.

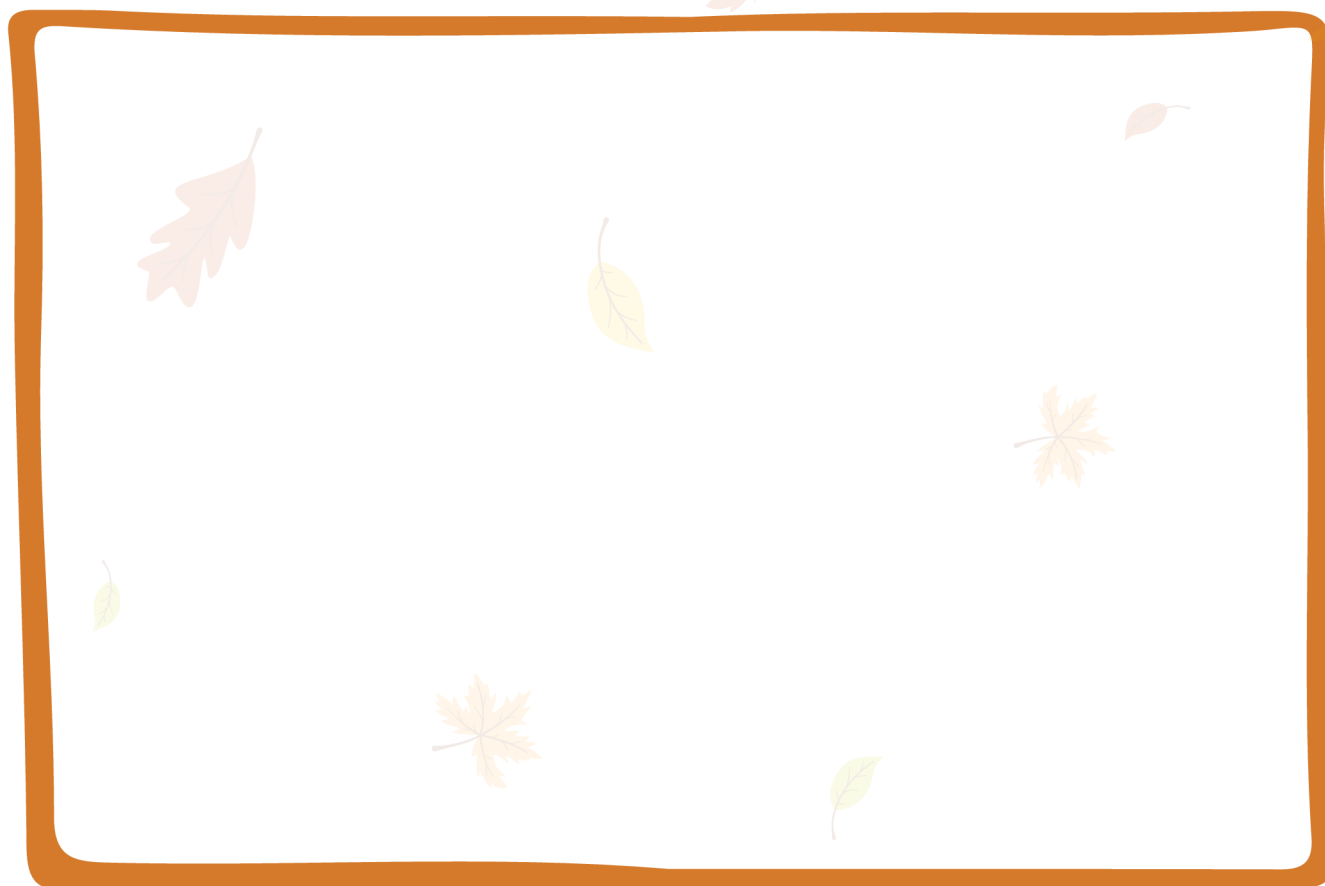
DEN 1

Prostor pro zápisky, co mi řeklo zrcadlo...



Five horizontal lines for writing notes, decorated with scattered autumn leaves in shades of yellow, orange, and brown.

Co jsem se o sobě dneska dozvěděla?



A large rectangular box with a thick orange border, intended for writing notes. It is decorated with scattered autumn leaves in shades of yellow, orange, and brown.

DEN 2

Zásoba hormonu štěstí

Jedním ze čtyř hormonů štěstí je SEROTONIN. Je zodpovědný za to, že máme dobrou náladu, dostatek energie nebo že se dokážeme soustředit. Jeho nedostatek naopak způsobuje náladovost, nekvalitní spánek, zhoršení paměti nebo sklony k úzkostem.

A podzim je zrovna období, kde to náladovostí kvůli nevlídnému počasí a tmě přímo zavání.

Podívej se na tipy, co můžeš jednoduše udělat pro to, aby se tvoje hladina serotoninu přirozeně zvedla. Pokud můžeš, opakuj každý den, neomezuj se jen na dnešek.

- VYSTAVÍM SE PŘIROZENÉMU SVĚTLU
- CHYTÁM ASPOŇ 20 MINUT SLUNEČNÍ PAPRSKY
- JDU NA PROCHÁZKU DO PŘÍRODY
- ZKUSÍM MEDITACI NEBO JÓGU
- KREATIVNĚ TVOŘÍM
- DÁM SI BANÁN NEBO ANANAS
- DOPŘEJU SI KEFÍR NEBO KIMCHI

PRO SEBE, PRO MĚ

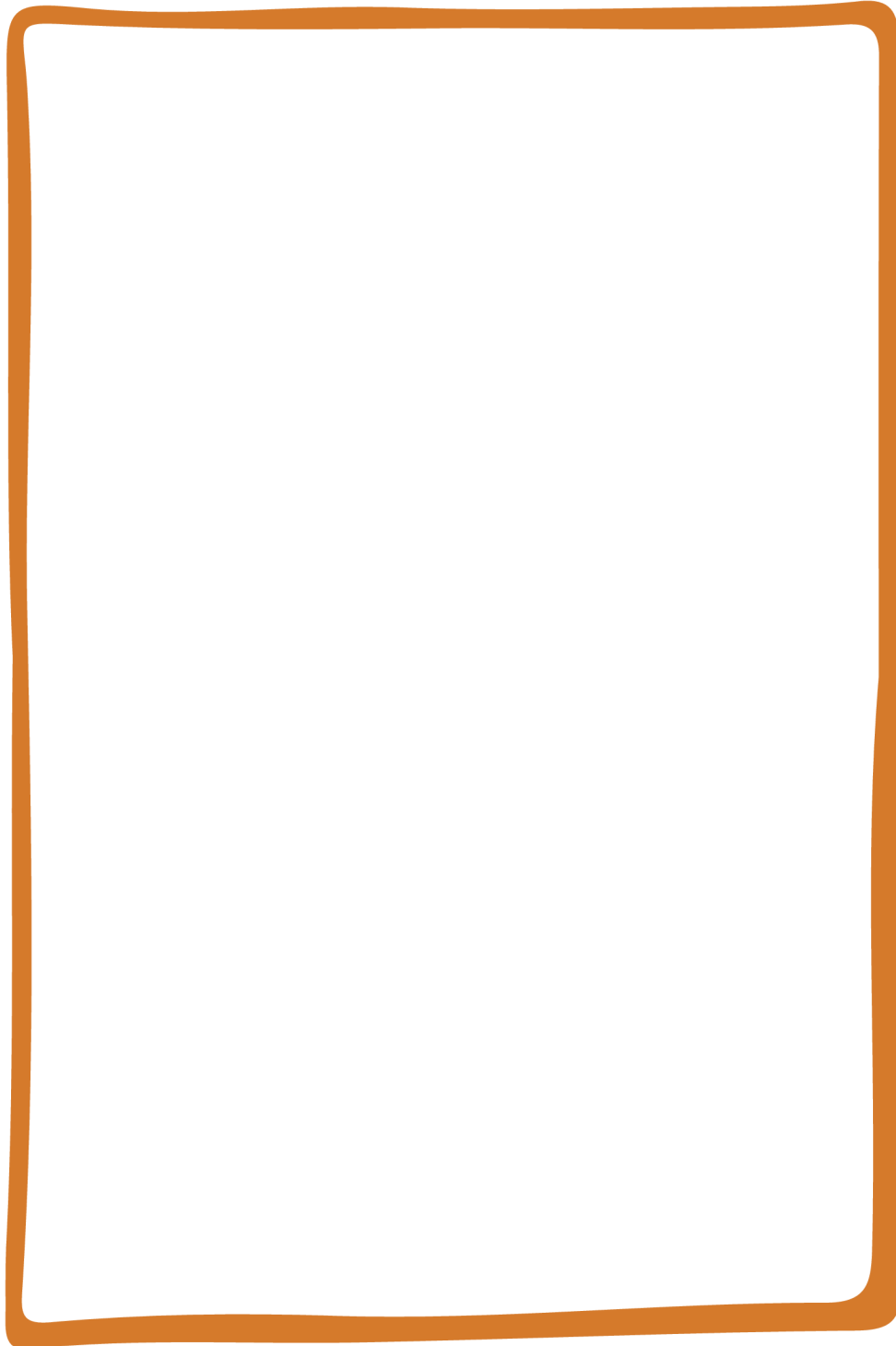
Co mi dnešní chvílka pro sebe dala?

[illegible]

DEN 4

YES DEN

Čemu jsem si dnes dovolila říct ano?



DEN 4

YES DEN

Které ano mi dnes nejvíce dalo?

Lituju nějakého ano?

DEN 5

TAK TAKHLE TEDA NE

Negativní přesvědčení o mně samé:



Nová kladná věta:

(SEBE)HODNOCENÍ

Který úkol mi dal nejvíce? Proč?

Co jsem se o sobě dozvěděla?



upéct koláč s vůní
jablek a skořice



jít na výlet a užívat
si všechny podzimní
barvy kolem



Podzimní



BUCKET LIST



zamuchlat se do
deky a číst si



zapálit si svíčku



uvařit si dýňovou
polévku



ochutnat novou
příchuť kávy nebo
čaje

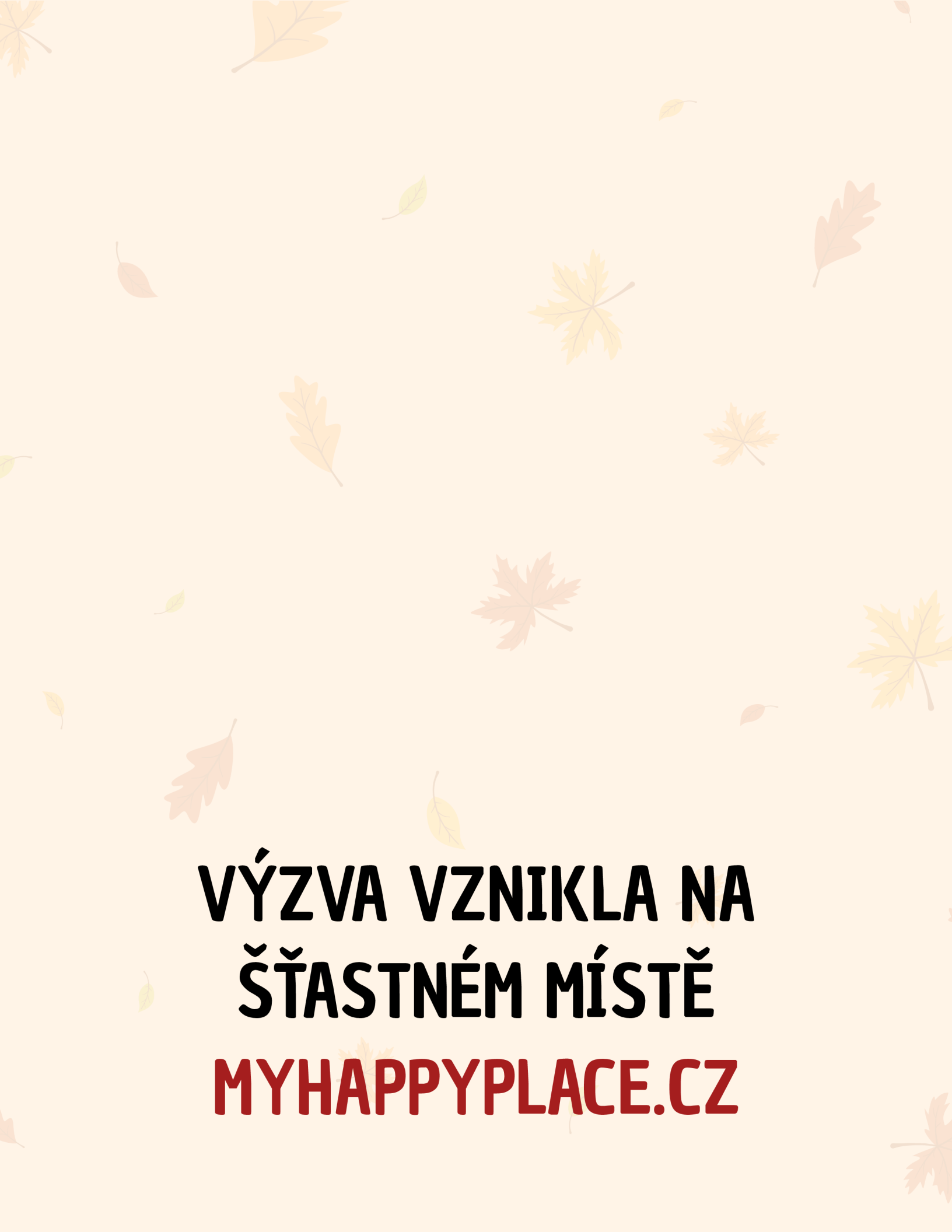


procházet se
v dešti



udělat si doma
podzimní výzdobu





**VÝZVA VZNIKLA NA
ŠŤASTNÉM MÍSTĚ
MYHAPPYPLACE.CZ**