

# 30-DENNÍ OSOBNÍ VÝZVA



Nastavit si svůj  
měsíční cíl



Cvičit hluboké  
dýchání nebo  
meditaci po dobu  
10min



Napsat 10 věcí, za  
které jsme vděčná  
a proč



Jít na procházku  
do přírody



Uklidit svůj pokoj  
nebo pracovní  
místnost



Napsat nebo  
zavolat kamarádce  
a domluvit si  
schůzku



Navářit si dobré  
jídlo



Cvičit jógu nebo  
jemný strečink



Napsat si pozitivní  
afirmace a  
opakovat si je přes  
den



Vytvořit si  
relaxační rutinu  
před spaním



Napsat si o svých  
pocitech a  
myšlenkách



Vyhradit si čas na  
svůj oblíbený  
koníček



Pochválit se za  
každou věc v  
průběhu dne



Odpojit se od  
online světa  
alespoň na hodinu  
vkuse



Poslouchat svou  
oblíbenou nebo  
uklidňující hudbu



Cvičit si všímavost  
a přítomný  
okamžik při plnění  
denních činností



Strávit čas se  
zvířátkem nebo  
navštívit útulek



Přečíst si  
motivační či  
inspirující článek  
nebo knihu



Naučit se novou  
relaxační metodu



Dopřát si  
odpočinek nebo  
účinnou relaxační  
přestávku



Vytvořit si  
nástěnku vizí nebo  
seznam osobních  
cílů



Vykonat náhodný  
skutek laskavosti



Odměnit se nebo  
si dopřát malý  
požitek



zamyslet se nad  
svými úspěchy a  
růstem



Spojit se s  
přírodou  
návštěvou  
hezkého místa



Napsat dopis pro  
své budoucí já



Nastavit si hranice  
do kterých si  
nenechám  
zasahovat



Nastavit si ranní  
rutinu, která mě  
nakopne



Procvičit si soucit  
a odpustit si své  
minulé chyby



Zkontrolovat si  
svůj pokrok a  
oslavit své  
úspěchy