

VÝZVA SEBEPÉČE



30 dní pro SEBE

*Sebepéče není sobecké rozmazlování se.
Je to cesta k tomu, jak být víc v pohodě
se sebou i se světem.*

Tahle výzva není striktní kalendář.
Není tu, aby tě spoutala daty nebo pravidly
→ začni kdykoli.

Den 1 je tvůj první krok k sobě.

Každý den tu najdeš jednoduchý úkol nebo
pozvání – někdy jemné, někdy hlubší, jindy
odpočinkové.

Nemusíš všechny splnit, stačí jeden malý krok.

Puť se do toho s laskavostí k sobě.
Ať už dnes nebo zítra – ten čas patří tobě.

Sdílej jak plníš úkoly s hashtagem

#30dnisebepece

@via.palia





PÉČE O SEBE

30 denní výzva



lehčí cvičení



hlubší cvičení



odpočinkový den

Den 1



Napiš, co Ti dnes udělalo radost. Třeba jen malou.

Den 2

Vědomě si připrav jídlo jen pro sebe – a v klidu ho sněz.



Den 3



Nic dnes nemusíš.

Den 4



Zkus říct **NE** tam, kde cítíš, že už nemůžeš.

Den 5

Dej si 10 minut ticha. Bez mobilu, jen pro sebe.



Den 6

Napiš si 3 věci, které Ti vrací energii.



Den 7

Vydechni. I to je sebepéče.



Den 8



Zkus krátké protažení. Cítíš své tělo?

Den 9

Napiš dopis **SOBĚ**. Klidně jen jednu větu: „Jsem tu pro tebe.“



Den 10

Udělej si playlist hudby, která tě zklidní.



Den 11

V klidu. Dneska nic neplň. Jen buď.



Den 12



Promluv si s někým o tom, co tě tíží. Nebo si to napiš.

Den 13



Uvař si oblíbený nápoj. Vědomě si ho vychutnej.



Den 14



Najdi si 5 minut na dýchání – hluboký nádech, výdech.

Den 15

I ticho léčí.



Den 16



Napiš si, co děláš dobře. I když si toho nikdo nevšimne.



Den 17

Podívej se z okna. Co vidíš krásného?



Den 18



Dotkni se své ruky, tváře – s něhou, ne s kritikou.



Den 19

Vyhod' dnes slovo „musím“.



Den 20



Vzpomeň si na situaci, kdy jsi to zvládl/a. Vrať se k síle.

Den 21

Udělej si 15 minut jen pro sebe – nic víc, nic méně.



Den 22



Odpočiň si. Dnes není výkon na pořadu dne.

Den 23



Napiš si, komu můžeš říct „o pomoc“.

Den 24

Dělej něco kreativního rukama – vaření, kreslení, skládání.



Den 25



Vzpomeň si na svůj sen. Který ještě nezmizel?

Den 26

Dnes se jen zastav a vědomě dýchej.



Den 27



Pošli zprávu někomu, kdo tě vždy potěší nebo podpoří.

Den 28

Napiš si, co ti sebepéče dala – v dobrém i těžkém.



Den 29



Uvař si, polož si nohy nahoru a chvíli nic neřeš.

Den 30

Poděkuj sobě.

Za všech 30 dní. Ať jsi splnila 3 nebo 30.

