

TVOJE KARTY

MOMENTY ZASTAVENÍ

Podzim je čas zpomalení, šálků teplého čaje a drobných radostí, které nás drží nad vodou, když se venku stmívá dřív. Proto vznikly Tvoje karty – malé podněty, které Ti každý den připomenou, že štěstí se často skrývá v obyčejných chvílích.

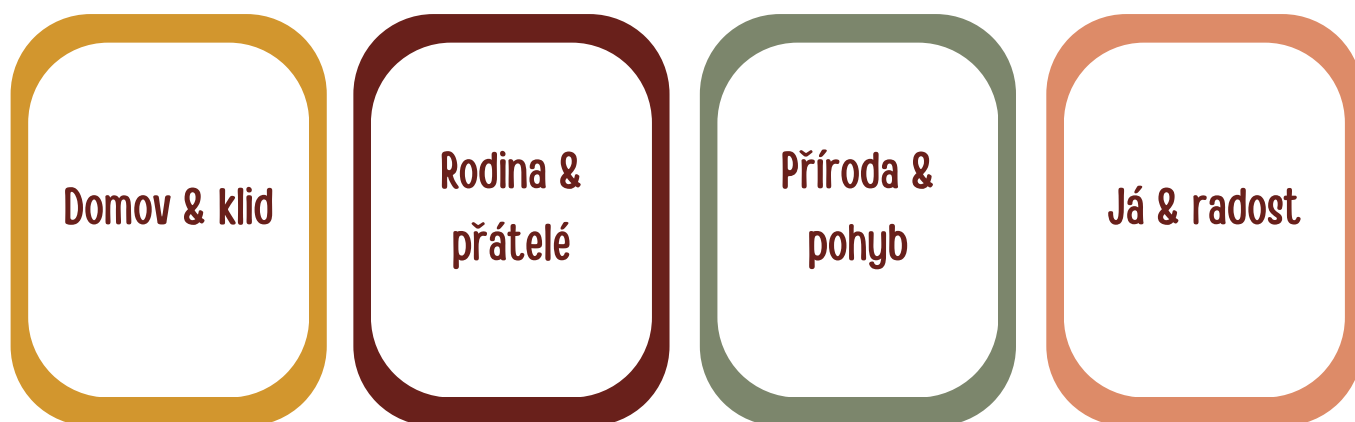
Můžeš si je vytisknout, nastříhat a mít po ruce doma, v práci nebo v kabelce.

Každý den si vytáhni jednu – nech se inspirovat k chvilce klidu, úsměvu nebo spojení s někým blízkým.

Nejsou to úkoly, které „**musíš splnit**“.

Jsou to pozvánky k zastavení, radosti a vděčnosti.

Takové malé kotvy, které Ti připomenou, že i uprostřed shonu máš právo nadechnout se a užít si přítomný okamžik.



DOMOV & KLID

Zapal si svíčku a na
5 minut zavři oči.



Vyber si svůj
oblíbený hrnek a
připrav si horký
čaj.



Najdi doma 1 věc,
které už se můžeš
vzdát – ať udělá
místo novému.



Pust' si jemnou
hudbu a na chvíli si
lehní.



Uvař si polévku –
tu pravou podzimní,
co zahřeje.



Zabal se do deky a
chvíli nic nedělej.



Projdi si fotky z
léta a připomeň si
hezké chvíle.



Napiš si tři věci, za
které jsi právě teď
vděčná.



RODINA & PŘÁTELÉ

Pošli kamarádce
vzkaz jen tak – bez
důvodu.



Upeč něco a rozděl
se o to s někým
blízkým.



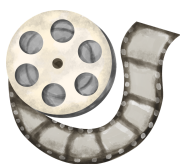
Udělej dětem večer
piknik v obývacíku.



Zavolej někomu, s
kým jsi dlouho
nemluvila.



Podívejte se doma
společně na starý
film.



Zahrajte si
deskovku nebo
karty.



Připrav partnerovi
drobnou pozornost
jen tak.



Vytiskni jednu
fotku a daruj ji
někomu, kdo na ní
je.



PŘÍRODA & POHYB

Vydej se do parku
a prošlapej listí, ať
to šustí.



Najdi pěkný kámen
nebo kaštan a
přines si ho domů.



Zkus krátkou
procházku bez
mobilu – jen ty a
okolí.



Podívej se večer na
hvězdy a chvíli buď
v tichu.



Přines si domů
větvičku nebo list a
ozdob si s ním stůl.



Jdi se projít v dešti
– i kdyby jen pár
minut.



Najdi v přírodě
něco, co tě potěší,
a vyfoť si to.

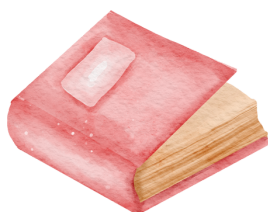


JÁ & RADOST

Uděle j si koupel
nebo masku na
obličej.



Přečti si jednu
kapitolu z knížky.



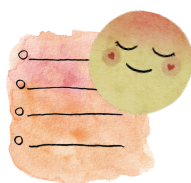
Pust' si oblíbenou
písničku a zatancuj
si.



De j si šlofíka – bez
výčitek.



Napiš si seznam
malých věcí, co tě
dělá jí šťastnou.



Vyzkouše j nový
recept, co tě láká.



Kup si maličkost,
která tě potěší
(květina, svíčka).



Napiš si tři přání
nebo sny, které by
sis jednou chtěla
splnit.

