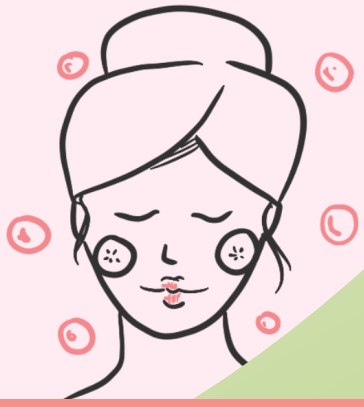
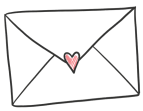
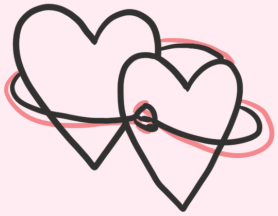
KALENDÁŘ

Tipy na sebepéči



1 Zapal si svíčku	2 Napiš si 3 věci, za které jsi dnes vděčná	3 Zacvič si	4 Pochval na sobě 3 věci, které vidíš v zrcadle	5 Udělej si radost kytkou	6 Namaluj se a hezky se obleč
7 Udělej si wellness den	8 Věnuj se meditaci	9 Zúčastni se webináře	10 Zajdi si do přírody	11 Odměň se sladkostí	12 Podívej se na film
13  Napiš dopis budoucímu Já	14 Vypij si v klidu teplý čaj	15 Napiš si do deníku, jaký byl tvůj den	16 Přečti kousek knihy	17 Nauč se poznávat novou květinu	18 Poslechni si oblíbenou píseň
19 Nauč se něco nového	20 Dej si offline den	21 Nezapomeň na potřebný spánek	22 Zavolej kamarádce	23 Naplánuj si výlet, který jednou podnikneš	24 Zkontroluj objednání na preventivní prohlídky, případně se objednej
25 Zkus něco nového	26 Masáž? Třeba od partnera nebo kamarádky	27 Poslechni si podcast	28 Napiš si 3 věci, které se ti na sobě líbí, ale v zrcadle je nevidíš	29 Kup si dárek sama pro sebe	30 Prohlédni si starší fotografie a vzpomínky
31 Napiš 5 důvodů, proč jsi skvělá máma					

Tip na rychlou pomoc:



úsměv mámy

Tipy pro vás připravila: Lenka Kristlová Ilustrace namalovala: Adéla Sedláková Graficky zpracovala: Veronika Šišmová