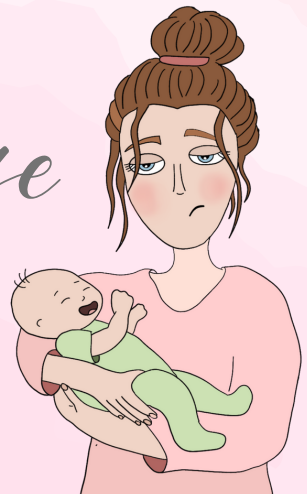
KALENDÁŘ SEBEPÉČE PRO NOVOPEČENÉ MÁMY

light verze



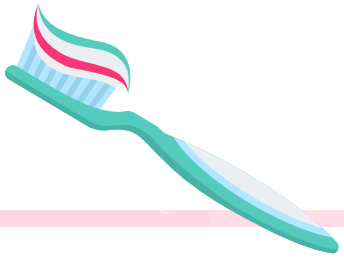
Jen 15 bodů? Ano, vždyť kdo má čas plnit úkoly každý den?!

Kašli na soupis svých dobrých vlastností. Pochval se za to, že stále ještě funguješ. Aspoň 5x.

Převleč se dnes z pyžama aspoň na 2 hodiny.

Buď autentická. Křič, nadávej, fňukej a bez výčitek záviď ostatním, že se mohou vyspat.

Vyčisti si dnes zuby.



Urvi dnes 2 doušky teplé kávy / 2 sousta čerstvě připraveného jídla.

Zkus dnes zformulovat alespoň 3 souvětí o minimálním počtu 10 slov.

Odhlas si sledování 3 profilů, které tě nejvíc iritují. Stejně lžou.

Obleč si čisté triko a udrž ho 5 minut čisté.

Vydobuď si dnes minimálně jednu návštěvu toalety o samotě (a zůstaň co nejdéle).

Třikrát opiš větu: „Bude líp.“

Napiš si seznam 3 věcí, na které se můžeš v klidu vykašlat. A opravdu se na ně vykašli.

Ustel dnes postel. Je to sice zbytečné, ale úkol je úkol.

Začni sledovat 1 profil, který ukazuje skutečnost takovou, jaká je.

Dnes žádné vaření. Existuje dovážka, kamarádky, tchyně i manžel.

Nevyžádané rady umí být pěkně otravné. Co zkusit jednu odmítnout? Zvýšení sebevědomí zaručeno.

Vyhodnocení

Předně. Jsi skvělá.
Bez ohledu na kalendář.

Splnila jsi aspoň 5 bodů? Jsi neuvěřitelná!

Splnila jsi 10? Nemáme slov. Na ostatní kašli ;)

SLAVÍME SVĚTOVÝ DEN DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ MATEK 2022