

Adventní kalendář

NEOBVYKLÉ TIPY NA PÉČI O SEBE



SOYOVKY.CAJOVESVICKY

1.12.

PROMLUVTE SI SE SVÝMI ROSTLINAMI

Nestyďte se. Řekněte své rostlině, jak skvěle vypadá její nový list. Mluvení s rostlinami není jen pro ně; je to praxe, kdy jim projevujete laskavost a všímáte si malých, krásných detailů. Je to tichý okamžik spojení, který nic nestojí.

Přemýšleli jste někdy, proč je to tak uklidňující? Nutí vás to zpomalit a ocenit tiché, rostoucí věci kolem vás.



SOYOVKY.CAJOVESVICKY

2.12.

VYDEJTE SE NA PROCHÁZKU

"HLEDÁNÍ ZVUKŮ"

Zkuste vědomou procházku. Nechte sluchátka doma. Při chůzi jednoduše poslouchejte. Kolik různých zvuků dokážete rozpoznat?

Ptáky, vzdálenou dopravu, ...?

Díky tomu se obyčejná procházka promění v senzorickou meditaci, která vás pevně uzemní v přítomném okamžiku a vytrhne vás z vaší vlastní hlavy.



SOYOVKY.CAJOVESVICKY

3.12.

SLEDUJTE VÝCHOD NEBO ZÁPAD

SLUNCE

Dejte si dnes za cíl sledovat, jak obloha mění barvy.



SOYOVKY.CAJOVESVICKY

4.12.

JEZTE JÍDLO V NAPROSTÉM TICHU

Žádný podcast, žádná hudba, žádná televize. Jen vy a vaše jídlo.

Věnujte pozornost texturám, chutím a vůním.

Promění rutinní činnost v praxi všímavosti a může dodat
jednoduchému jídlu větší výživu.



SOYOVKY.CAJOVESVICKY

5.12.

PROCVIČUJTE SI NEGATIVNÍ VIZUALIZACI

Zní to zvláště, ale zkuste to. Na chvíli si v duchu važte něčeho, co máte, a představte si svůj život bez toho.

Co kdybyste neměli bezpečný domov? Tohoto přítele? Toto zdravé tělo? Tato starobylá stoická praxe, zvaná premeditatio malorum, vás může strhnout do silného stavu vděčnosti za věci, které obvykle považujete za samozřejmost.



SOYOVKY.CAJOVESVICKY

6.12.

VYTVOŘTE SI OSOBNÍ SÍŇ SLÁVY

Založte si deník či digitální záložku věnovanou výhradně vašim vítězstvím. Máte uložený screenshot milého komplimentu? Vložte ho tam. Dokončili jste projekt? Přidejte ho. Tato vybraná kolekce vaší vlastní geniality je silným protilékem na pochybnosti o sobě samém.



SOYOVKY.CAJOVESVICKY

7.12.

PODÍVEJTE SE NA KLIDNÉ VIDEO

Najděte si video cesty vlakem přes Norsko nebo hodinu praskajícího krbu.

Je to klidný, pohlcující zážitek, který umožňuje vašemu mozku zcela se odpoutat a uvolnit. Je to vizuální ekvivalent ambientní hudby pro vaši zahlcenou mysl.



SOYOVKY.CAJOVESVICKY

8.12.

NAPIŠTE BÁSEŇ O VŠEDNÍM PŘEDMĚTU

Dejte si za cíl napsat pár řádků básně o svém vysavači, tužce nebo prasklině v chodníku. Nemusíte být básník.

Cílem je procvičit si vidění mimořádného v obyčejném a podnítit kreativitu ve vašem každodenním životě. To změní vaši perspektivu a umožní najít krásu na těch nejneočekávanějších místech.



SOYOVKY.CAJOVESVICKY

9.12.

KRESLETE 10 MINUT V KUSE

Stačí položit pero na papír a nechat ruku volně se hýbat. Kreslete tvary, vzory nebo nesmysly. Toto necílené tvoření může utišit vašeho vnitřního kritika a přinést úžasný pocit osvobození.

Je to forma meditace pro neklidné ruce a zaneprázdněnou mysl, která umožňuje myšlenkám plynout bez tlaku.



SOYOVKY.CAJOVESVICKY

10.12.

DEJTE SI SMYSLOVOU VEČEŘI

Naplánujte si jídlo, u kterého se zaměříte na zapojení všech pět smyslů. Křupavý, barevný salát (zrak, sluch, chuť), voňavé kuře pečené na bylinkách (čich) a hedvábnou polévku (hmat).
Proměňujte vaření a jídlo v oslavu plnou smyslů. To transformuje každodenní potřebu do vědomé praxe přítomnosti a potěšení.



SOYOVKY.CAJOVESVICKY

11.12.

DÝCHEJTE STŘÍDAVĚ NOSNÍ DÍRKOU

Vypadá to divně, ale funguje to. Palcem a prsteníčkem jemně uzavřete jednu nosní díрку a nadechněte se, poté ji vyměňte a vydechněte druhou.

Opakujte. Tato jednoduchá jógová dechová technika (Nádí Šódhana) dokáže uklidnit váš nervový systém během několika minut, když cítíte úzkost. Je to tajné resetovací tlačítko, které můžete použít kdekoli.



SOYOVKY.CAJOVESVICKY

12.12.

NAVŠTIVTE SAMI "TŘETÍ MÍSTO"

„Třetí místo“ je místo, které není domovem ani prací – kavárna, knihovna, lavička v parku. Jděte tam sami, ne pracovat, ale jen abyste tam byli.

Vezměte si deník nebo jen pozorujte lidi. Je to osvěžující změna prostředí, která může podnítit nové nápady a dát vám cenný pocit anonymity a prostoru.



SOYOVKY.CAJOVESVICKY

13.12.

PŘIPRAVTE SI NEJPODIVNĚJŠÍ SENDVIČ

Pomazánkové máslo, okurky a brambůrky? Proč ne?

Je to trhlý, kreativní akt, který vás vymaní z vašich obvyklých vzorců a nebere se vážně. Cílem je experimentování, ne gurmánské jídlo.



SOYOVKY.CAJOVESVICKY

14.12.

NAPIŠTE RECENZI

Měli jste fantastický zážitek v místní kavárně? Zamilovali jste si určitou značku čaje? Věnujte pět minut napsání nadšené a podrobné recenze.

Tento akt vás nutí formulovat, co vám přináší radost a šíří pozitivitu mezi ostatní. Je to oboustranně výhodné, protože se aktivně zaměřujete na dobro.



SOYOVKY.CAJOVESVICKY

15.12.

POSLECHNĚTE SI ALBUM OD ZAČÁTKU DO KONCE

Vyberte si album, které máte rádi nebo si ho chcete poslechnout, a poslechněte si ho celé, v pořadí, bez multitaskingu. Je to ztracené umění, které přináší hluboké uspokojení.



SOYOVKY.CAJOVESVICKY

16.12.

PŘESKLÁDEJTE JEDNU POLICI

Stačí uspořádat jednu poličku s knihami, kuchyňskou zásuvku nebo stojan na koření.

Vytvoření alespoň malého pořádku vám může dát překvapivě velký pocit kontroly a úspěchu. Je to vizuální připomínka toho, že chaos zvládáte, jednu zásuvku po druhé.

Tento mikroúkol přináší makrodávku uspokojení.



SOYOVKY.CAJOVESVICKY

17.12.

USPOŘÁDEJTE SÓLO TANEČNÍ AKCI

Pusťte si nahlas písničku, která vám vždycky vykouzlí úsměv na tváři a prostě se hýbejte. Nedělejte si starosti s rytmem. Cílem je setřást z těla denní stres a uvolnit endorfiny, které vám dodají dobrou náladu.



SOYOVKY.CAJOVESVICKY

18.12.

JDĚTE DO OBCHODU, KDE JSTE NIKDY PŘEDTÍM NEBYLI

Projděte se uličkami bez dlouhého seznamu. Prohlédněte si jedinečné produkty. Je to dobrodružství, které zapojí vaše smysly a vytrhne vás z rutiny.

Kdo ví, třeba objevíte nové oblíbené koření nebo svíčky :-)



SOYOVKY.CAJOVESVICKY

19.12.

VYTVOŘTE SI PLAYLIST SVÉHO ŽIVOTA

Není to seznam toho nejlepšího, ale chronologický soundtrack. Jaká píseň definuje vaše léta na základní škole? Vaše první zlomené srdce? To úžasné léto? Vytvoření tohoto playlistu je cestou sebepoznání a skvělým způsobem, jak uctít svou osobní historii. Stisknutí tlačítka přehrávání je jako listování fotoalbem, ale pro vaše uši.



SOYOVKY.CAJOVESVICKY

20.12.

NAUČTE SE ZBYTEČNOU, ALE ZÁBAVNOU DOVEDNOST

Můžete se naučit žonglovat se třemi pomeranči, trik s mincí nebo pískat na stéblo trávy. Učit se něco bez praktického účelu, jen pro radost, je čistá hra.

Připomíná vám to, že na začátečníky nejste nikdy příliš staří a že ne všechno v životě musí být produktivní.



SOYOVKY.CAJOVESVICKY

21.12.

UKONČETE SVŮJ DEN SLOVY

„BYLO TO DOBRÉ“

Když ležíte v posteli, v duchu si projděte svůj den. Za každou drobnou nepříjemnost nebo stres přidejte frázi „a bylo to dobré“.

Uvízl jsem v zácpě a bylo to dobré, protože jsem slyšel skvělou písničku. Měl jsem náročnou pracovní schůzku a bylo to dobré, protože jsem si stál za svým nápadem. Tato praxe přeformulování trénuje váš mozek, aby našel skryté dobro, zakončil den pozitivně a připravil vaši mysl na optimističtější zítřek.



SOYOVKY.CAJOVESVICKY

22.12.

VYTVOŘTE SI SEZNAM

„JSEM ÚŽASNÝ/Á, PROTOŽE...”

Napište, kdo jste. „Jsem úžasný/á, protože jsem věrný/á přítel/ka.“
„... protože jsem zvědavý/á.“ „... protože dělám skvělé palačinky.“ Tím se pozornost přesune z vaší produktivity na váš vrozený charakter a hodnoty.

Je to silná připomínka toho, že vaše hodnota není vázána na váš výkon.



SOYOVKY.CAJOVESVICKY

23.12.

JDĚTE SPÁT TRAPNĚ BRZY

Co kdybyste se k sobě alespoň jednou chovali jako k batoleti a šli spát ve 20:00?

Hluboký a regenerační spánek, kterého se vám dostane, je tou nejlepší péčí o sebe. Vaše tělo i mysl vám ráno hluboce poděkují.



SOYOVKY.CAJOVESVICKY

24.12.

NAPIŠTE DOPIS SVÉMU BUDOUCÍMU JÁ

Vezměte si pero a napište si do budoucnosti vzkaz, který si byste si chtěli přečíst za jeden, pět nebo deset let. Napište, na co jste hrdí, s čím bojujete a co od ní očekáváte.

Zalepte to, datujte a schovejte.

Je to krásný způsob, jak si procvičit soucit se sebou samým a uchovat si okamžik v čase. Představte si to jako časovou schránku vašeho současného srdce a mysli.



SOYOVKY.CAJOVESVICKY