

# FIND YOUR FLOW

## 25DENNÍ VÝZVA ZA LEPŠÍ JÁ

- 1) vyzkoušej jóga livestream s @tomash\_\_strnad na našem Instagramu
- 2) jdi na krátkou procházku
- 3) běž do postele o hodinu dřív
- 4) přečti si 10 stránek z knížky
- 5) zavolej kamarádce/kamarádovi
- 6) podívej se na livestream s @veronikaduzi na našem Instagramu
- 7) uvař si nutričně bohaté jídlo
- 8) vypij alespoň 2 litry vody
- 9) uvař si svůj oblíbený recept
- 10) poslechni si nějaký díl podcastu Hubnu s Veru od @veronikaduzi
- 11) zkus nový recept
- 12) napiš si 5 věcí, co máš na sobě rád/a
- 13) zkus vedenou meditaci
- 14) podívej se na livestream s @czechpsychologist na našem Instagramu
- 15) napiš si seznam věcí, které bys chtěl/chtěla do konce roku dosáhnout
- 16) poslechni si nějaký seberozvojový podcast
- 17) sepiš si své myšlenky
- 18) zkus vedené dechové cvičení
- 19) zacvič si s @anetamitusinova na našem Instagramu
- 20) zapiš si za co jsi vdečná/ý
- 21) protáhni se
- 22) najdi si 3 pozitivní afirmace
- 23) poslechni si svůj oblíbený playlist
- 24) poříd' si nový outfit na cvičení
- 25) odměň se něčím, co máš rád/a

