

BINGO PRO LETNÍ DUŠEVNÍ HYGIENU

ČERVENEC 2021

Dopřej si něco dobrého.

Pozoruj zajímavé detaily na cestě do práce.

Zavři oči a po dobu 1 minuty pozoruj, jak se cítíš.

Vyjdí si na ranní nebo večerní procházku.

Zdvořile odmítni jednu věc, do které se ti nechce.



Vychutnej si chvíli nicnedělání na dece nebo v houpací síti.

Vymysli jednu věc, kterou pro sebe dnes můžeš udělat.

Naplánuj si dopoledne bez sociálních sítí.

Dej si klidnou snídani. Vychutnej si ji všemi smysly.

Připomeň si, že se nemusí vždy všechno podařit. Děláš dost.



Deleguj 1 povinnost na někoho ve svém okolí.

V mysli projdi celé své tělo. Co právě teď potřebuje?

Pojmenuj 3 nejdůležitější hodnoty ve svém životě.

Ponoř se do vody a soustřeď se na kontakt vody s kůží.

Po probuzení si napiš jednu věc, na kterou se dnes těšíš.



Posaď se v lese a vnímej přírodu všemi smysly.

Připomeň si, co se ti za poslední týden povedlo.

Vyzkoušej řízenou meditaci s nahrávkou nebo aplikací.

Lehni si a vychutnej si 5 minut nicnedělání.

Zkus něco jinak, např. si vyčisti zuby opačnou rukou.



Všímvavě si vychutnej nealkoholický nápoj.

Naplánuj si 30minutovou procházku ve stínu.

Po dobu 60 vteřin pozoruj svůj dech.

Vyjmenuj 3 věci, které ti jdou opravdu dobře.

Zkus první hodinu po probuzení vydržet bez telefonu.

