Duben – budu huben (a v březnu taky) 2020

•CO TO JE?

Jedná se o především dobrovolnou činnost. Hlavním cílem je posunout se plněním někam dál. Vnést do svého života řád, utužit tělo i ducha, být prospěšný sám sobě i okolí. Ale především si dokázat, že „já na to přece mám“. Důležité je, že nikdo nebude hodnotit, kolik jste toho splnili. Ze začátku se možná nebude vše dařit, jak byste chtěli. To je normální. Když se jeden den něco nepovede, lze další den bez výčitek pokračovat. Cílem by mělo být, aby prázdných políček bylo v průběhu času čím dál tím méně.

•JAK NA TO?

Každý den se dá splnit splnit sedm věcí, pokud se povede splnit nějakou kategorii, políčko si zaslouží být proškrtnuto či vybarveno. Pokud se to nepovede, políčko zůstane bílé – nic se neděje. Co je potřeba ke splnění jednotlivých sloupečků?

•CVIČENÍ

Udělat 20 dřepů a 10 sedlehů.

•ZUBY

Ráno i večer si vyčistit zuby.

•MYTÍ

Osprchovat se studenou vodou alespoň 30 sekund. Při každém mytí rukou použít mýdlo.

•SKUTEK

Udělat alespoň jeden (byť drobný) dobrý skutek, či pomoci někomu s tím, co potřebuje.

•MLUVA

Nepromluvit sprosté či hrubé slovo, nerozkřiknout se na někoho kvůli maličkosti.

•RADOST

Prožít radostnou chvíli, udělat něco pro sebe.

•ČEST

Nezalhat, nepodvádět, být fér.

Jak si nastavíte hranice je čistě na nás, protože některé kategorie mohou být dost subjektivní. Pokud si nejste jisti sami sebou, zeptejte se sami sebe, co by vám na uplynulý den řekli lidi okolo vás. (A nebo se jich zeptejte přímo ☻)

HODNĚ ŠTĚSTÍ!