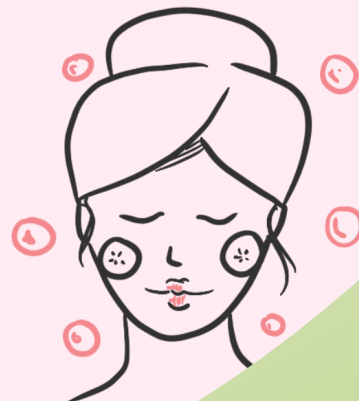


KALENDÁŘ

Tipy na sebepéči



<p>1</p>  <p>Zapaľ si svíčku</p>	<p>2</p>  <p>Napiš si 3 věci, za které jsi dnes vděčná</p>	<p>3</p>  <p>Zacvič si</p>	<p>4</p>  <p>Pochval na sobě 3 věci, které vidíš v zrcadle</p>	<p>5</p>  <p>Udělej si radost kytkou</p>	<p>6</p>  <p>Namaluj se a hezky se obleč</p>
<p>7</p>  <p>Udělej si wellness den</p>	<p>8</p>  <p>Věnuj se meditaci</p>	<p>9</p>  <p>Zúčastni se webináře</p>	<p>10</p>  <p>Zajdi si do přírody</p>	<p>11</p>  <p>Odměň se sladkostí</p>	<p>12</p>  <p>Podívej se na film</p>
<p>13</p>  <p>Napiš dopis budoucímu Já</p>	<p>14</p>  <p>Vypij si v klidu teplý čaj</p>	<p>15</p>  <p>Napiš si do deníku, jaký byl tvůj den</p>	<p>16</p>  <p>Přečti kousek knihy</p>	<p>17</p>  <p>Nauč se poznávat novou květinu</p>	<p>18</p>  <p>Poslechni si oblíbenou píseň</p>
<p>19</p>  <p>Nauč se něco nového</p>	<p>20</p>  <p>Dej si offline den</p>	<p>21</p>  <p>Nezapomeň na potřebný spánek</p>	<p>22</p>  <p>Zavolej kamarádce</p>	<p>23</p>  <p>Naplánuj si výlet, který jednou podnikneš</p>	<p>24</p>  <p>Zkontroluj objednávky na preventivní prohlídky, případně se objednej</p>
<p>25</p>  <p>Zkus něco nového</p>	<p>26</p>  <p>Masáž? Třeba od partnera nebo kamarádky</p>	<p>27</p>  <p>Poslechni si podcast</p>	<p>28</p>  <p>Napiš si 3 věci, které se ti na sobě líbí, ale v zrcadle je nevidíš</p>	<p>29</p>  <p>Kup si dárek sama pro sebe</p>	<p>30</p>  <p>Prohlédni si starší fotografie a vzpomínky</p>
<p>31</p>  <p>Napiš 5 důvodů, proč jsi skvělá máma</p>	<p>Tip na rychlou pomoc:</p> 				