

21  
DNÍ

# MINDFULNESS

SCHOPNOST VĚNOVAT PLNOU  
POZORNOST PŘÍTOMNOSTI



## CELOU DOBU:

HEADSPACE: CVIČENÍ

RANNÍ POZDRAV

## VÝZVY NA 21 DNÍ:

1. CVIČENÍ: APKA  
DLE VÝBĚRU



VNÍMEJTE SVŮJ  
DECH (5 MIN.)



MINDFUL: STLANÍ  
POSTELE



VNÍMEJTE POČASÍ

POSLOUCHEJTE SVÉ  
SRDCE

POZORUJTE SVÉ  
EMOCE BĚHEM DNE

MINDFUL: JEZENÍ  
JÍDLA



NASLOUCHEJTE  
ZVUKŮM

MINDFUL:  
PROCHÁZKA



VNÍMEJTE SVÉ TĚLO

INSPIRUJTE SE  
TED TALK (SHARON)



MINDFUL: PITÍ VODY,  
KÁVY...

ZAPALTE SVÍČKU A  
POZORUJTE PLAMEN

DOTKNĚTE SE  
ROSTLIN

VNÍMEJTE SVÉ TĚLO  
A ZVUKY V OKOLÍ

MINDFUL:  
SPRCHOVÁNÍ/MYTÍ

SEĎTE A VNÍMEJTE  
VŠEMI SMYSLY

MINDFUL: JEZENÍ  
PODRUHÉ

PĚTIMINUTOVÁ JÓGA  
DLE VÝBĚRU



MINDFUL: OBJETÍ,  
DOTEK



VNÍMEJTE SVŮJ  
DECH (5 MIN) A NA  
KONCI SI PODĚKUJTE

PODPORUJME  
SE NA:



NÁVODY NA  
BLOGU  
RECEPTNAVZTAHY.CZ