

Lednová výzva

- **Den 1:** Jdi na procházku
- **Den 2:** Poslechni si svou oblíbenou písničku
- **Den 3:** Udělez pro někoho něco hezkého
- **Den 4:** Zkus meditovat alespoň 15 minut
- **Den 5:** Čti si
- **Den 6:** Najdi a zkus si cvičení, které by tě mohlo bavit
- **Den 7:** Uvař si oblíbený horký nápoj
- **Den 8:** Něco dobrého upeč
- **Den 9:** Něco namaluj nebo nakresli
- **Den 10:** Zkus den bez sociálních sítí
- **Den 11:** Vyřid' dlouho odkládaný úkol
- **Den 12:** Vyklikni se, i kdybys nikam nešla / nešel
- **Den 13:** Ozvi se starému příteli
- **Den 14:** Napiš někomu dopis (může to být i tvé budoucí já)
- **Den 15:** Nasypej ptáčkům do krmítka nebo zanes krmení do krmelce
- **Den 16:** Vyzkoušej nový recept
- **Den 17:** Sejdi se s přítelem / přáteli
- **Den 18:** Uspořádej filmový večer (klidně jen pro sebe)
- **Den 19:** Zkus dechová cvičení
- **Den 20:** Udělez si s něčím radost
- **Den 21:** Dopřej si masáž
- **Den 22:** Udělez si manikúru
- **Den 23:** Poslechni si oblíbený podcast
- **Den 24:** Vzbud' se dřív a podívej se na východ slunce
- **Den 25:** Vytříd' si kabelku / peněženku
- **Den 26:** Protříd' si šatník
- **Den 27:** Vytři kuchyňské skřínky a police
- **Den 28:** Nauč se tři slova ve znakové řeči
- **Den 29:** Zkus něco vyrobit
- **Den 30:** Uklid' vánoční výzdobu, pokud ji ještě máš
- **Den 31:** Naplánuj si další měsíc