Kalendář laskavosti

UNIE RODIČŮ

01. Co máš teď chuť udělat?
Zkus to. Alespoň malý kousek.

02. Zastav se, nadechni se a zhluboka vydechni.
Ještě jednou. A ještě jednou.

03. Věnuj dnes vědomě několik minut tomu,
co máš rád/a.

04. Co by ti dnes přineslo alespoň trochu větší pohodlí
(oblíbené oblečení, deka, ...)?

05. Zkus dnes udělat něco pro činnost samotnou, ne
pro výsledek či výkon (chůze, čmárání po papíře,
stavění z kostek, odpočinek, ...).

06. Které tři vlastnosti/kvality/dovednosti na sobě
oceňuješ?

07. Dopřej si příjemnou sprchu nebo koupel.

08. Udělej jednu věc jen proto, aby se tvé tělo cítilo
lépe (protažení, cvičení, procházka, ...).

09. Pusť si oblíbenou píseň. Pokud máš chuť, zavři
oči, pohupuj se do rytmu nebo tanči.

10. Všímej si dnes své vnitřní řeči. Když si uvědomíš,
že je negativní, zkus ji nahradit laskavější verzí.

11. Udělej jakýkoliv dobrý skutek. Klidně jen něco
malého (úsměv, drobná pomoc, ...).

12. Napiš si jednu větu, kterou bys řekl/a dobrému
příteli v těžké chvíli – a řekni ji dnes sám/sama
sobě.

13. Zkus věnovat několik minut vědomé chůzi.
Nesnaž se nikam dojít, jen buď tady a teď,
vnímej každý krok.

14. Odmítni dnes jednu věc, která tě zbytečně
vysiluje (i kdyby jen v myšlenkách).

15. Na několik minut se dnes *vypni* (odlož telefon,
nic nedělej a jen buď).

16. Je něco, co jsi pro sebe chtěl/a už dlouho udělat,
ale zatím ses k tomu nedostal/a? Udělej dnes
první krok.

17. Zkus si dnes vychutnat jedno jídlo, zpomal
a vnímej ho svými smysly.

18. Dovol si dnes cítit jakýkoliv pocit, který se u tebe
objeví. Je to host, který přijde a zase odejde.

19. Jdi aspoň na chvíli ven a dávej pozornost tomu,
co je kolem tebe.

20. Co dnes potřebuješ slyšet?
Řekni to sama/sám sobě.

21. Co jsi dělal/a rád/a v dětství?
Dopřej si několik minut této činnosti.

22. Na konci dne si řekni, za jakých deset věcí
jsi vděčná/ý.

23. Zeptej se (třeba písemně) někoho ve tvém okolí,
co na tobě oceňuje.

24. Co dnes potřebuješ?
Jak si to dopřeješ?

25. Zastav se a projdi si postupně své smysly – co cítíš
za vůni, co vnímáš za chuť v ústech, co právě teď
slyšíš, co vidíš svým zrakem, co je v doteku
s tvým tělem.

26. Dovol si dnes snít. Pojmenuj, co si v hloubi duše
přeješ.

27. Připrav si oblíbený nápoj a udělej si chvilku
pro sebe.

28. Představ si, že vedle tebe sedí někdo, kdo ti
opravdu přeje. Co by ti řekl?

29. Dnes si dovol neměnit se, nezlepšovat se,
neposouvat se, neusilovat.

30. Dopřej si jednu drobnou radost bez pocitu, že si ji
musíš zasloužit.

31. Pusť si díl oblíbeného seriálu nebo se podívej na
film, který chceš vidět.

© Unie rodičů, 2026. Tento materiál je dostupný pod licencí Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-NC 4.0).