

PRACOVNÍ LIST

MAPA JARNÍ OČISTY

Diagnostika současného stavu

Fyzická úroveň:

- Jak hodnotíš svou energii na škále 1-10?

- Jak spíš (kvalita, délka)?

- Jak trávíš volný čas (pravidelný pohyb, pohodlí)?

- Jak vypadá tvá pleť?

- Kolik vody denně piješ?

- Jak často se hýbeš?

Mentální úroveň:

- Jak čistá je tvá mysl (nebo jak moc "přemýšlíš")?

- Které myšlenky se opakují?

- Co tě nejvíc stresuje?

- Kolik času trávíš na sociálních sítích/u médií?

Energetická úroveň:

- Jak se cítíš ve svém domově (energie prostoru)?

- Které vztahy tě nabíjejí? Které vyčerpávají?

- Kterým aktivitám věnuješ čas, aniž by tě naplňovaly?

Identifikace toho, co chceš "vypustit"

Co už nechci nosit v těle:

(např. toxiny z těžkých jídel, přebytná hmotnost, únava...)

Co už nechci nosit v mysli:

(např. starosti o věci, které neovládám, sebedoceňování, negativní self-talk...)

Co už nechci ve svém prostoru:

(např. nepotřebné věci, chaos, staré energie...)

Co už nechci ve svém životě:

(např. toxické vztahy, vyčerpávající aktivity, špatné návyky...)

Můj 7denní plán jemné očisty

Každý den (základní pilíře):

- Ráno: Sklenice vlažné vody s citronem nalačno
- Hydratace: ___ sklenic vody denně
- Pohyb: ___ minut
- Dechová cvičení: 5 minut ráno nebo večer
- Digitální detox: Žádné obrazovky po ___ hodině večer

Strava (zaškrtni, co implementuješ):

- Přidat více zelené zeleniny (špenát, brokolice, rukola)
- Začít den lehkou snídaní (ovoce, smoothie, ovesná kaše)
- Omezit kávu na ___ šálky denně
- Vynechat/omezit rafinovaný cukr
- Vynechat/omezit těžká jídla večer
- Přidat fermentované potraviny (kysané zelí, kefir, jogurt)
- Pít bylinkové čaje (pampeliška, kopřiva, máta)

Mentální detox (vyber 2-3):

- Ranní journaling (10 minut)
- Večerní rituál vděčnosti
- Omezit zprávy/sociální sítě na ___ minut denně

- Meditace nebo mindfulness (___ minut)
- Čtení inspirativní knihy místo scrollování
- Technika "myšlenkového zastavení" při negativním self-talku

Prostorový detox (naplánuj konkrétní dny):

Den 1: Vytřídím ložnici (šatník, zásuvky)

Den 2: Vytřídím koupelnu (kosmetika, léky)

Den 3: Vytřídím kuchyň (spíž, lednice)

Den 4: Vytřídím obývací pokoj

Den 5: Energetická očista (otevřená okna, bylinky, reorganizace)

Reflexe po týdnu

Co fungovalo:

Co bylo náročné:

Jak se cítím po týdnu očisty:

- Více energie
- Lepší spánek
- Čistší mysl
- Lehčí tělo
- Klidnější emoce

Jiné: _____

Co chci pokračovat dělat i nadále:
