

PRACOVNÍ LIST

MOJE LETNÍ RUTINA PÉČE O TĚLO - RÁNO, POLEDNE, VEČER

Péče o tělo v létě není o dokonalém plánu. Je o malých, vědomých rozhodnutích, která se opakují každý den a postupně tvoří rytmus - přirozený, udržitelný a radostný.

Tento pracovní list ti pomůže sestavit tvoji vlastní letní rutinu péče o tělo - ne podle cizího návodu nebo módního trendu, ale podle toho, co skutečně potřebuješ ty, tvoje tělo a tvůj život. Rutina, která respektuje teplo, přirozený rytmus léta a tvoji jedinečnou energii.

Nespěchej. Odpovídej upřímně. A pamatuj - nejlepší rutina je ta, která ti přináší radost a kterou skutečně děláš, ne ta, která vypadá nejlépe na papíře.

ČÁST 1: KDE TEĎ JSEM - MŮJ VZTAH K TĚLU V ČERVENCI

Než začneš plánovat, zastav se a podívej se na to, jak to teď je.

Jak by sis popsala svůj současný vztah k tělu v létě - jednou větou nebo jedním obrazem:

Co tvoje tělo v červenci nejvíce potřebuje a co mu teď nejméně dáváš:

Kdy ses naposledy cítila skutečně dobře ve svém těle - co se dělo, kde jsi byla, co jsi dělala:

Co ti v létě péči o tělo nejvíce komplikuje nebo co ji odkládáš:

Co by se změnilo v tvém životě, kdyby ses o tělo starala vědoměji a s větší laskavostí:

ČÁST 2: MOJE LETNÍ RANNÍ RUTINA

Ráno je nejdůležitější část dne pro péči o tělo v létě. Jak začneš ráno, tak tě tělo ponese celý den.

Jak vypadá moje typické červencové ráno teď - od probuzení po začátek dne:

Co mi na mém ranním ránu v létě funguje a co bych nechtěla měnit:

Co mi naopak chybí nebo co bych ráda přidala:

Ted' si navrhni svoji ideální letní ranní rutinu péče o tělo. Realistickou - takovou, kterou skutečně zvládneš, ne dokonalou verzi, která funguje jen v teorii.

Čas probuzení, který přirozeně sedí mému letnímu rytmu:

První věc po probuzení - jak přivítám tělo do nového dne:

Hydratace ráno - co a kdy budu pít jako první věc:

Pohyb ráno - jaký pohyb, jak dlouho, kde a v kolik hodin:

Ranní sprcha nebo péče o pokožku - jak budu v létě pečovat o pokožku ráno:

Snídaně - co budu jíst ráno v souladu s červencovou lehkostí:

Jeden vědomý moment ráno - krátká zastávka, nádech, pohled z okna, chvíle venku - kdy a jak:

Jak dlouho bude moje celá ranní rutina trvat - realisticky:

ČÁST 3: MOJE LETNÍ POLEDNÍ RUTINA

Poledne je v červenci kritická část dne - teplo vrcholí, energie přirozeně klesá a tělo potřebuje ochranu a obnovu. Přitom je to část dne, kterou nejčastěji obětujeme produktivitě.

Jak teď vypadá moje poledne v červenci - co dělám, jak jím, jak odpočívám nebo neodpočívám:

Co mi na poledni nejvíce chybí - klid, stín, lehké jídlo, krátký odpočinek:

Co mi brání v tom, abych si v poledne skutečně odpočinula:

Ted' si navrhni svoji letní polední rutinu - malou, realistickou a ochrannou.

Oběd - co budu v červenci jíst v poledne, aby mi bylo dobře v horku:

Kde a jak budu obědvat - vědomě, venku, u stolu, bez telefonu:

Polední přestávka - jak dlouho a jak budu odpočívát po obědě:

Ochrana před vedrem - co udělám pro tělo v nejteplejší části dne:

Hydratace přes den - jak zajistím, že budu pít dostatek tekutin od rána do večera:

Jeden malý polední rituál, který mi pomůže zpomalit uprostřed dne:

ČÁST 4: MOJE LETNÍ VEČERNÍ RUTINA

Večer je v červenci magická část dne - světlo je zlatavé, vzduch se ochlazuje, příroda přechází do jiného rytmu. A tělo s ní. Večerní rutina v létě je přechod - od dne k noci, od aktivity ke klidu, od venku dovnitř.

Jak vypadá můj typický červencový večer teď - od večere po spánek:

Co mi na mém večeru v létě bere energii nebo narušuje přechod do klidu:

Co bych ve večerní rutině ráda přidala nebo změnila:

Ted' si navrhni svoji letní večerní rutinu péče o tělo.

Večere - co a kdy budu jíst večer, aby tělo mohlo klidně přejít do noci:

Večerní pohyb nebo čas venku - procházka, sezení na zahradě, vědomý pohyb za soumraku:

Péče o pokožku večer - jak budu v létě pečovat o tělo po dni stráveném na slunci:

Příprava ložnice na spánek - jak zajistím, aby bylo prostředí pro spánek chladné a tmavé:

Večerní zklidnění mysli - co mi pomáhá přejít od denního tempa ke klidu před spánkem:

Čas ulehnutí, který respektuje moje letní tělo a jeho přirozený rytmus:

Jeden večerní rituál, který uzavře den s vděčností a laskavostí k tělu:

ČÁST 5: MŮJ LETNÍ HYDRATAČNÍ PLÁN

Hydratace je základ červencové péče o tělo - a přitom je to věc, na kterou nejčastěji zapomínáme. Tato část ti pomůže sestavit jednoduchý plán, který funguje.

Kolik tekutin přibližně vypiji v průměrný červencový den teď:

Kde ve svém dni nejčastěji zapomínám pít:

Co mi pomáhá pít více - sklenice na stole, aplikace, rituál, specifický nápoj:

Ted' si navrhni svůj červencový hydratační plán - konkrétní, jednoduchý a radostný.

Ráno hned po probuzení:

Dopoledne:

K obědu:

Odpoledne:

Večer:

Moje oblíbené letní nápoje, které mi hydrataci zpříjemní:

Jeden konkrétní způsob, jak si připomenout pít přes den:

ČÁST 6: PÉČE O POKOŽKU V LÉTĚ

Léto je náročné pro pokožku - slunce, teplo, chlor, slaná voda. Tato část ti pomůže sestavit jednoduchou a přirozenou péči, která pokožce dá to, co potřebuje.

Jak teď pečuji o pokožku v létě - ráno, přes den, večer:

Co mi v péči o pokožku v létě nejvíce chybí nebo co bych chtěla změnit:

Moje letní péče o pokožku ráno - čištění, hydratace, ochrana před sluncem:

Péče o pokožku přes den - jak chráním pokožku v horku a na slunci:

Večerní péče o pokožku po dni na slunci - čím tělo zklidním, hydratuji a ošetřím:

Jeden přírodní letní rituál péče o pokožku, který bych chtěla zkusit nebo zavést:

ČÁST 7: MŮJ ČERVENCOVÝ ZÁVAZEK PÉČE O TĚLO

Po celém mapování přichází čas pro vědomé rozhodnutí. Jedna konkrétní změna, jeden nový rituál, jedna věc, kterou pro své tělo v červenci uděláš jinak.

Která část mé letní rutiny si zaslouží největší pozornost a péči - ráno, poledne nebo večer:

Jedna konkrétní změna, kterou tento týden zavedu jako první krok:

Jak poznám, že se mi daří - co budu vidět, cítit nebo zažívat jinak:

Jak budu na sebe laskavá, když se mi jeden den nepodaří rutinu dodržet:

Napiš svůj červencový závazek péče o tělo jednou větou, jasně a s láskou k sobě: