

PRACOVNÍ LIST

MOJE PODZIMNÍ RUTINA PÉČE O TĚLO

Tento pracovní list ti pomůže sestavit realistickou a laskavou podzimní rutinu péče o tělo - takovou, která respektuje tvůj rytmus, tvoje potřeby a tvoje možnosti. Není to plán dokonalé péče o sebe. Je to mapa tvých záměrů.

Část 1: Jak se moje tělo cítí na začátku září

Tři slova, která popisují, jak se moje tělo cítí v tomto přechodovém období:

Co mi tělo v posledních týdnech říká - jaké signály vysílá, které jsem možná přehlížela:

Jedna oblast péče o tělo, které jsem v létě nevěnovala dost pozornosti a chci to v podzimu změnit:

Část 2: Moje podzimní rutina

Ráno - jeden vědomý ranní rituál, který chci zavést nebo udržet. Konkrétní, realistický, zvládnutelný i v náročném týdnu:

Strava - jedna změna v jídelníčku, která přibližuje moje stravování podzimnímu rytmu přírody:

Pohyb – jak se chci v září hýbat v souladu s podzimní energií. Ne výkon, ale radost:

Spánek - jedna věc, která zlepší kvalitu mého podzimního spánku:

Odpočinek - jeden vědomý moment odpočinku každý den. Kdy, jak a kde:

Část 3: Podzimní domácí lékárna

Co chci letos připravit z podzimních plodů pro svoji rodinu - šípkový sirup, jeřabinový džem, rakytník v medu nebo jiné:

Co budu potřebovat - suroviny, nádobí, čas:

Kdy konkrétně to udělám - datum nebo týden:

Část 4: Zastavení na konci září

Tuto část vyplníš na konci září.

Jak jsem pečovala o tělo v září - co fungovalo, co bylo těžké:

Jedna věc, za kterou jsem svému tělu vděčná:

Jak se cítím na začátku října ve srovnání se začátkem září: