

# LEĐNOVÝ CHECKLIST

- Vytvořím si vision board pro rok 2026
- Vypiju alespoň 8 sklenic vody
- Vyzkouším oblíbený koktejl v nealko verzi
- Vypiju ráno sklenici vlažné vody s citronem na lačno
- Půjdu na procházku nebo si na 15 minut zacvičím
- Stáhnu si aplikaci, která bude hlídat můj pitný režim
- Vytvořím svůj vlastní mocktail
- Začnu svůj den 5 minutovou meditací
- Vyzkouším nové cvičení nebo si zatancuju
- Udělám si svou oblíbenou self-care proceduru
- Vyzkouším nové smoothie
- Napíšu si 3 věci, za které jsem v tento den vděčný/á
- Po večeři půjdu na 15 minutovou procházku o samotě
- Udělám si domácí limonádu
- 1 hodinu si budu číst (bez mobilu a technologií)
- Uvařím si oblíbený čaj
- Zkusím dechové cvičení pro hlubokou relaxaci
- Půjdu na procházku do přírody
- Vychutnám si oběd vědomě - sousto po soustu

# LEĐNOVÝ CHECKLIST

- Nasadím si sluchátka a zatancuju si na oblíbené písničky
- Zaznamenám si dnešní myšlenky do deníku
- Uvařím podle nového receptu
- Dám si 20 minutový trénink nebo se půjdu na 1 hodinu projít
- Vyzkouším vedenou meditaci
- Napíšu si, jaké jsou moje cíle pro měsíc únor
- Vybarvím si omalovánky pro dospělé
- Věnuju 15 minut protažení celého těla
- Připravím si matchu
- Pozvu kamarády a užijeme si večer bez alkoholu.
- Napíšu, jak se cítím po měsíci bez alkoholu
- Koupím si odměnu za to, že jsem dokázal/a nepít po celý leden.

Jaký byl leden bez alkoholu?