

21

KROKŮ SEBEPÉČE

Be
your
best self



TANČIT
JÍST
MILOVAT

E-BOOK SEBELÁSKY

Pečujete o sebe s láskou?

Určitě ANO a proto vás za to chválím.

*Vítám vás v mém návodu sebepéče a sebelásky.
Postarat se o sebe je tak důležité!*

Víte, co dělá Martina, když je čas, aby se o sebe postarala?

*Jdu na dobré jídlo, čtu, nebo se dívám na romantický film.
Taky si dám v kavárně dobrý čaj a jen tak pozoruji idi.
Namaluji si obrázek, napíšu si dopis,
nebo jdu na procházku do města.
Jdu do přírody, do parku, nebo do lesa.*

Ležím na zemi a dýchám.

*Dělám prostě to, co mě učiní šťastnou a pro vás tu mám 21 tipů,
které vás mohou inspirovat. Užijte si to!*



www.tancitjistmilovat.cz

Sebepéče je důležitá!

Sebepéče je středem všeho.

Cítím, že je to i váš střed.

Někteří lidé se kvůli tématu sebepéče cítí zmateně, proto že se odmítají.

*Fakt mě štve, když se zaměňuje sebepéče se sobeckostí! Dokonce sebepéči za "sobeckost" označují!
Péče o sebe ale nikdy není sobecká! Musíte se nejprve postarat sami o sebe♥*

Udělá to z vás vaše lepší já. Pak se můžete postarat o ostatní.

*Když o sebe pečujete s láskou a respektem, jste naplnění a můžete dávat druhým.
Jako silnější, zdravější a šťastnější, můžete rozdávat ze studny plné empatie.*

*Také ale máte právo říci "stop" komukoli. Nemusíte nic vysvětlovat.
Vy sami se rozhodujete, co hodláte zvládnout. Jste to Vy, kdo má kontrolu nad svým životem.*

*Vy jste na prvním místě!
Když ze sebe uděláte prioritu, neznamená to, že jste sobečtí.*

Přeji vám, ať vám mých 21 typů rozžárí vaši duši!



www.tancitjistmilovat.cz

21 kroků sebepečce od Martiny

1. Vyrazím do přírody na dlouhou procházku a obejmu strom.
2. Jdu si zaplavat do bazénu a potápím se pod hladinu.
3. Zatančím si na svou oblíbenou písničku.
4. Dám si rozjasňující masku na obličej.
5. Jdu na dobré jídlo a jím v klidu a s vděčností.
6. Jedu na výlet vlakem a představuji si, jak se kde bydlí.
7. Přečtu si hezkou knížku, nebo si poslechnu podcast.
8. Prozkoumám neznámou část města a nebojím se ztratit.
9. Lehnu si na podložku, jen tak ležím a protahuji se.
10. Cvičím Jógu pro chytré hlavy a pořádně dýchám.
11. Sednu si na zem a dýchám do třetího oka.
12. Vypnu telefon, sociální sítě a dám si od všeho pauzu.
13. Jdu na kosmetiku, ke kadeřnici, nebo na pedikúru.
14. Koupím si květiny, dám je do vázy a vytvořím si oltář.
15. Koukám se na staré fotky a děkuji za to, že jsem.
16. Udělám si wellness den se saunou.
17. Vymyslím nový recept na vaření a s láskou jím své jídlo.
18. Sepíšu si své záměry a cíle a věřím, že vše dobře dopadne.
19. Medituji a zhluboka dýchám.
20. Uklidím si kolem sebe.
21. Odpočívám a spím.





Přijímám, pouštím,
žiju, jsem!

Sebepéče je středem všeho.

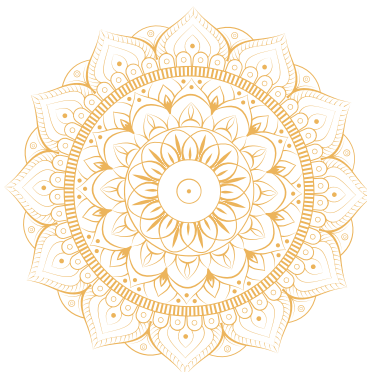
Cítím, že je to i váš střed.

*Nejvíce se přiblížíte ke svému středu tím,
že se naučíte dávat sami sebe na první místo.*

*Inspirujte se a napište si svůj seznam
sebelásky a sebepéče.*

Budte sami sebou, ostatní už jsou obsazení!

Vaše Martina ♥



www.tancitjistmilovat.cz