

TIPY NA POHODU PRO VÁS I CELOU RODINU.
Březen 2021

<p>Pondělí 08.03.</p>	<p style="text-align: center;">Péči o sebe samé začneme krátkým příběhem. Možná jej znáte:</p> <p>Profesor dal každému studentovi balón. Každý ten balón musel nafouknout, napsat na něj své jméno a hodit jej na chodbu. Profesor poté všechny balónky smíchal. Studenti pak dostali 5 minut na nalezení vlastního balónu. Navzdory hektické snaze svůj balón nikdo nenašel.</p> <p>V tu chvíli řekl profesor studentům, aby vzali první balón, který jim přijde pod ruku, a předají ho osobě, jejíž jméno bylo na balónu napsáno.</p> <p style="text-align: center;">Během 5 minut měl každý svůj balón zpět.</p>	 <p>Profesor řekl studentům: „Tyto balóny jsou jako štěstí. Nikdy je nenajdeme, pokud každý hledá to své.</p> <p>Ale pokud vám záleží na štěstí druhých, najdeme i to naše.“</p> <p style="text-align: center;">A zde je výzva pro dnešní den:</p> <p style="text-align: center;">Hledejte svoje štěstí: Koho dnes můžete potěšit, překvapit, pomoci?</p>
<p>Úterý 09.03.</p>	<p style="text-align: center;">Zkuste se dnes pochválit za tři konkrétní věci, které se vám podařily.</p>	<p>Pokud se vám nedaří nic najít, hledejte maličkosti. Zkuste také pochválit vaše dítě, partnera či kolegy.</p>
<p>Středa 10.03.</p>	<p style="text-align: center;">Kdykoliv během dne se 3x zhluboka nadechněte a vydechněte.</p> <p>Zkuste si při tom dovolit pár minut nemyslet na nic z toho, na co obvykle musíte myslet.</p>	<p style="text-align: center;">Zde na vás čeká krátké video, kde vás tímto cvičením provedu: https://youtu.be/loZxlXXN1sg</p> <p style="text-align: center;">***</p> <p>Aby se vám cvičení dělalo lépe, pomozte svojí myslí tím, že se budete soustředit na vzduch, který nosními dírkami vdechujete a který vydechujete. Když se vaše mysl zatoulá, vraťte se zpátky k předmětu pozorování – k vašemu dechu.</p>

<p>Čtvrtek 11.03.</p>	<p>Pro dnešek mám pro vás proto tento vzkaz: Vytvořte si svůj....</p> <p style="text-align: center;">Lapač vděčností.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">K čemu slouží?</p> <p>Lapač vděčností si můžete založit jako jednotlivec, s partnerem, s rodinou, či s kolegy. Vyhradíte si plechovku, krabici nebo zavařovačku, do které budete sepisovat vše hezké, co zažijete a za co jste vděční. Je výhodou, pokud si ke svému lapači předem připravíte tužku a papírky. Zázitky můžete sepisovat průběžně, podle toho jak se vám bude chtít, nebo si ze zapisování můžete udělat pravidelnou aktivitu před spaním.</p>	<p style="text-align: center;">Jak začít?</p> <p>Je na vás, jak budete jednotlivé okamžiky vděčnosti zapisovat. Inspirovat vás mohou následující věty:</p> <p style="text-align: center;">Dnes jsem vděčný/a za... Potěšilo mě... Dostal/a jsem... Vzpomněl/a jsem si na to, jak... Jsem šťastná, protože... Díky za... Mám rád/a...</p> <p style="text-align: center;">Nezapomínejte obsah vašeho lapače jednou za čas (nebo častěji) projít. Třeba se členy rodiny, přáteli, nebo jen tak pro sebe.</p> <p style="text-align: center;">***</p> <p>Kromě toho, že tato technika podporuje všímavost a vděčnost za to, co se nám v životě odehrává, může sloužit i jako pomyslné album hezkých okamžiků, které stojí za to si uchovat.</p>
<p>Pátek 12.03.</p>	<p>Jděte se projít nebo si aspoň brzy ráno otevřete okno a nadechněte se ranního vzduchu.</p>	<p>Vnímejte chvíli svůj nádech a výdech. Jako ve středu. Zavřete oči a poslouchejte okolní zvuky. Pak se vraťte zase k sobě a pozorujte pár minut svůj dech, jak plyne, jak se prohlubuje.</p> <p>Otevřete oči a odpovězte si na následující otázky: Jak se právě teď cítím? Na co se v životě můžu spolehnout?</p>

Sobota
13.03.

Pojďte dnes vytvořit něco sladkého, dobrého a přitom docela zdravého!

Je prokázáno, že na naši psychiku má vliv i to, co jíme. Například, příliš mnoho cukru způsobuje rozladěnost a neklid.

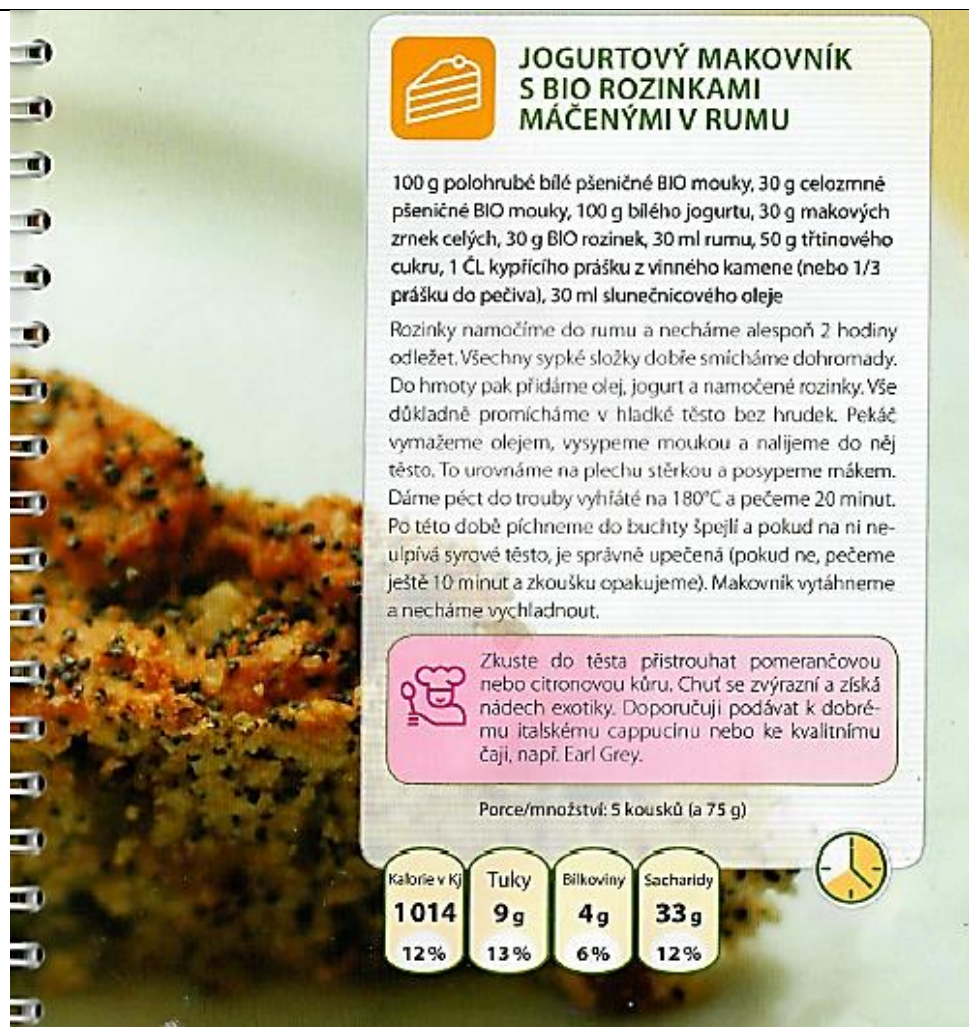
Proto jsem pro vás vybrala jednoduchý recept na celkem zdravý, dobrý, a hlavně jednoduchý koláč. Do procesu můžete zapojit i děti.

Nemusíte nutně použít bio suroviny.

Místo kypřicího prášku můžete použít půl ČL sody.

Neděle
14.03.

Naordinujte si informační půst.
Vypněte na hodinu či dvě všechny zvuky a upozornění na mobilu. Omezte příjem zpráv na konkrétní hodinu.



JOGURTOVÝ MAKOVNÍK S BIO ROZINKAMI MÁČENÝMI V RUMU

100 g polohrubé bílé pšeničné BIO mouky, 30 g celozrně pšeničné BIO mouky, 100 g bílého jogurtu, 30 g makových zrněk celých, 30 g BIO rozinek, 30 ml rumu, 50 g třtinového cukru, 1 ČL kypřicího prášku z vinného kamene (nebo 1/3 prášku do pečiva), 30 ml slunečnicového oleje

Rozinky namočíme do rumu a necháme alespoň 2 hodiny odležet. Všechny syké složky dobře smícháme dohromady. Do hmoty pak přidáme olej, jogurt a namočené rozinky. Vše důkladně promícháme v hladké těsto bez hrudek. Pekáč vymažeme olejem, vysypeme moukou a nalijeme do něj těsto. To urovnáme na plechu stěrkou a posypeme mákem. Dáme péct do trouby vyhřáté na 180°C a pečeme 20 minut. Po této době pícháme do buchty špejlí a pokud na ni neulpívá syrové těsto, je správně upečená (pokud ne, pečeme ještě 10 minut a zkoušku opakujeme). Makovník vytáhneme a necháme vychladnout.

Zkuste do těsta přistrouhat pomerančovou nebo citronovou kůru. Chuť se zvýrazní a získá nádech exotiky. Doporučuji podávat k dobrému italskému cappuccinu nebo ke kvalitnímu čaji, např. Earl Grey.

Porce/množství: 5 kousků (a 75 g)

Kalorie v KJ	Tuky	Bílkoviny	Sacharidy
1014	9g	4g	33g
12%	13%	6%	12%

Informace potřebujeme. Ale pokud jim věnujeme přílišnou pozornost, mohou v nás způsobovat neklid a nejistotu. Zkuste proto dnes třídit to, co k vám přichází. Dejte si stopku, vyberte si jeden až dva zdroje oficiálních, důvěryhodných zpráv a časově jejich příjem zkuste ohraničit.

Jaké to pro vás je? Jak můžete využít čas, který tím získáte?

