

30 dní. Tři návyky. Tvoje pravidla.

Z třiceti malých návyků si vybereš tři a měsíc je každý den odškrtaváš. Žádný nezabere víc než pár minut.

1

Vyber si 3 návyky z 30, které dávají smysl tobě.

2

Každý den je odškrtni v tabulce na straně 6.

3

Sleduj denní video na @silaveslovech, každý den o jednom návyku.

Jak na to

Nejde o to dělat všechno. Jde o to dělat tři malé věci každý den, i když se zrovna nechce.

1 Projdi si 30 návyků na stranách 3 až 5.

Každý má jednu větu, proč ho dělat, a jednu, jak začít za dvě minuty.

2 Vyber si tři. Jen tři.

Ideálně každý z jiné oblasti. Ber ty, které dávají smysl tobě, ne ty, které by se „měly“.

3 Napiš si je do tabulky na straně 6.

Vytiskni ji a pověš tam, kde ji uvidíš. Nebo si ji vyfoť do mobilu.

4 Třicet dní odškrtněj.

Den 1 je den, kdy začneš. Klidně dnes. Na konci měsíce se podívej na stranu 7.

Vynechat jeden den je v pohodě.

Dva po sobě už ne.

Jeden výpadek je náhoda. Dva po sobě jsou začátek nového zvyku, jen opačného.

Začni malou verzí

Dvě minuty se počítají. Víc můžeš, když se ti chce, ale nemusíš.

Napiš nám

Do komentářů pod videem napiš čísla svých tří návyků. Uvidíš, že v tom nejsi sám.

30 malých návyků

— Ráno

1 Ustel si postel

První věc dne je hotová hned po vstání.

Jak začít: Narovnej peřinu, polštář nahoru.

2 Studená sprcha na konci

Učíš se udělat věc, i když se ti nechce.

Jak začít: Posledních 30 sekund otoč na studenou.*

3 Prvních 15 minut bez telefonu

Den začíná tvou hlavou, ne cizími zprávami.

Jak začít: Zprávy otevři až 15 minut po vstání.

4 Sklenice vody po probuzení

Po noci máš za sebou hodiny bez vody.

Jak začít: Sklenici si nachystej večer vedle postele.

5 Ranní světlo

Na denním světle se rychleji probereš.

Jak začít: 5 minut u otevřeného okna nebo venku.

6 Jedna priorita dne

Víš, co musí být hotové, i když se zbytek rozsype.

Jak začít: Napiš ji na papír jednou větou.

— Tělo

7 Deset minut chůze

Nejjednodušší pohyb, který vydržíš.

Jak začít: Po obědě nebo po práci kolem bloku.

8 20 dřepů

Tělo se probere za minutu.

Jak začít: Při čekání na kávu nebo na vodu.

9 Pět minut protažení

Méně ztuhlosti po dni u stolu.

Jak začít: Ráno nebo před spaním, pět cviků po minutě.

10 Den bez slazeného pití

Nejsnazší cukr, který jde vyřadit.

Jak začít: Místo limonády voda nebo čaj.

11 Ovoce nebo zelenina jednou denně

Jedno malé rozhodnutí, které tělo ocení.

Jak začít: Kus ovoce ke snídani nebo zelenina k obědu.

12 30 sekund prkna

Krátké, těžké, každý den o kousek lepší.

Jak začít: Na kolenou, dokud to nejde celé.

30 malých návyků

— Hlava a klid

13 Dvě minuty ticha

Všimneš si, jak ti vlastně je.

Jak začít: Sedni, zavři oči, počítej nádechy.

14 Deset minut bez obsahu

Hlava potřebuje chvíli, kdy do ní nic neteče.

Jak začít: Procházka nebo cesta bez sluchátek a telefonu.

15 Jedna stránka knihy

Z jedné stránky bývá deset.

Jak začít: Knihu nech ležet na polštáři.

16 Jedna odkládaná věc za dvě minuty

Nejtěžší je začít, pak se to rozjede.

Jak začít: Vyber nejmenší krok a udělej jen ten.

17 Pět minut učení

Pět minut denně je za měsíc dvě a půl hodiny.

Jak začít: Jedno video, článek nebo slovíčka, ale jen jedno.

18 Vypiš si, co ti leží v hlavě

Co je na papíře, nemusíš držet v hlavě.

Jak začít: Dvě minuty psaní bez přestávky.

— Vztahy a slova

19 Jedna malá pomoc

Malá pomoc zvedne den druhému i tobě.

Jak začít: Podrž dveře, pomoz s taškou, porad'.

20 Zavolej místo zprávy

Hlas řekne víc než deset zpráv.

Jak začít: Jeden krátký hovor místo chatu.

21 Konkrétní poděkování

„Díky“ zapadne, „díky za...“ zůstane.

Jak začít: Řekni komu a za co přesně.

22 Zeptej se a poslouvej

Většina lidí čeká na svou řadu, ne na odpověď.

Jak začít: Telefon do kapsy, jedna otázka navíc.

23 Jedna upřímná pochvala

Tebe stojí vteřinu, druhému udělá den.

Jak začít: Pochval konkrétní věc, ne obecně.

24 Jídlo s někým bez telefonů

Společné jídlo je nejsnazší chvíle spolu.

Jak začít: Telefony obrazovkou dolů mimo stůl.

30 malých návyků

— Večer a prostor

25 Telefon spí na druhé straně místnosti

Usínáš i vstáváš bez obrazovky.

Jak začít: Nabíječku dej na druhou stranu místnosti, ať musíš vstát.

26 Do postele ve stejný čas

Pravidelný spánek je základ všeho ostatního.

Jak začít: Připomínka 30 minut předem.

27 Pět minut úklidu

Ráno přijdeš do pořádku.

Jak začít: Časovač na 5 minut, co stihneš, stačí.

28 Připrav si věci na zítra

Ráno o jedno rozhodnutí méně.

Jak začít: Oblečení a taška večer na jedno místo.

29 Tři věci, které se dnes povedly

Hlava si začne všimát toho, co funguje.

Jak začít: Tři řádky do mobilu nebo na papír.

30 Jednu věc vyhod' nebo daruj

Méně věcí, víc klidu kolem tebe.

Jak začít: Jedna věc denně, nic víc.

Nevíš, které vybrat? Zkus jeden z rána, jeden pro tělo a jeden pro hlavu nebo vztahy. Když si nejsi jistý, vyber ten, ze kterého máš nejmenší strach.

Ber jen tři

Víc návyků najednou zní líp, ale vydrží méně.
Tři zvládneš i v den, kdy se nic nedaří.

Nemusíš čekat na pondělí

Den 1 je den, kdy začneš. Zbytek měsíce se dorovná sám.

* Studená sprcha: máš potíže se srdcem nebo s tlakem? Nejdřív se porad' s lékařem.

Moje tři návyky

Jméno: _____

Začínám dne: _____

Návyk 1 _____ číslo z listu: ____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Návyk 2 _____ číslo z listu: ____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Návyk 3 _____ číslo z listu: ____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Každý den, kdy návyk dáš, políčko odškrtni nebo vybarvi. Zlatě orámované dny 7, 14, 21 a 28 jsou konce týdnů. Tam se na chvíli zastav a podívej se, jak ti to jde.

Po 30 dnech

Měsíc je za tebou. Než začneš další, odpověz si na tři otázky.

Co se za těch 30 dní změnilo?

Který návyk si nechávám napořád?

Co zkusím příští měsíc jinak?

**Pošli nám svůj
vyplněný tracker.**

Sdílej ho v příběhu a označ @silaveslovech. Rádi ho ukážeme dál.

