



1.

Jak bys chtěl/a žít, až budeš o 5 let starší? Dnes si napiš nejlepší možný scénář. Nasaď si růžové brýle a neohlížej se na to, co je reálné.

MarekKubanek.cz



2.

Dnes si na papír napiš ideální představu o svém těle. Jak se ve svém těle chceš cítit v budoucnu? Jak chceš, aby fungovalo a vypadalo?

MarekKubanek.cz



3.

Dnes je čas se jít projít nejlépe do přírody na čerstvý vzduch a načerpat energii.

MarekKubanek.cz



4.

Dnes je čas uvolnit emoce, které stagnují ve tvém těle. Uvolni se a jen si uvědom a prožij emoce, které cítíš.

MarekKubanek.cz



5.

Dnes si udělej cvičení lokalizované dýchání. Prodýchej svůj trup od břicha, přes hrudník až ke krku.

MarekKubanek.cz



6.

Dnes si napiš, jak bys mohl/a vnést do svého života více radosti, která tvé tělo vyživí.

MarekKubanek.cz



7.

Dnes si si dopřej 10 minut meditace. Uvolni své tělo, odprosti se od myšlenek a jen buď tady a teď.

MarekKubanek.cz



8.

Dnes je čas se pořádně uvolnit. Dopřej si třeba masáž, teplou koupel se solí nebo saunu.

MarekKubanek.cz



9.

Dnes si napiš, co a jak by se mělo změnit ve tvé práci, aby ti to přineslo více radosti?

MarekKubanek.cz



10.

Dnes v sobě probud' ženskou energii. Udělej intuitivně to, co si myslíš, že právě potřebuješ. Dovol si plynout.

MarekKubanek.cz



11.

Dnes si uklid' byt, nebo se zamysli nad tím, jak by se dal byt zútulnit, aby ses v něm cítil/a ještě lépe.

MarekKubanek.cz



12.

Dnes si zazpívej, vnímej svůj hlas v celém těle a navyš tím svoji energii.

MarekKubanek.cz



13.

Dnes přes den zkoušej vnímat svoji páteř a vědomně ji napřimuj.

MarekKubanek.cz



14.

Dnes si napiš 3 věci, za které jsi za poslední týden nejvíce vděčný/á.

MarekKubanek.cz



15.

Dnes si dopřej nějaké cvičení na uvolnění ramen. Dopřej svým ramenům volnost a vzdušnost.

MarekKubanek.cz



16.

Dnes je čas pořádně uzemnit své tělo. Udělej si cvičení, ve kterém zapouštíš své imaginární energetické kořeny do země a vnímej, jak se u toho cítíš.

MarekKubanek.cz



17.

Dnes si udělej nějaké dechové cvičení na zklidnění mysli.

MarekKubanek.cz



18.

Dnes si jdi zakřičet do lesa, nebo do polštáře. Vyjádři vědomě své temné emoce a získej tím více pozitivní energie.

MarekKubanek.cz



19.

Dnes v sobě probuď mužskou energii. Stanov si jasné cíle a ty také dodrž, ať se děje, co se děje. Vnímej, jak tě to posílilo.

MarekKubanek.cz



20.

Dnes si dopřej svou oblíbenou činnost, při které se nejlépe odreaguješ a osvěžiš.

MarekKubanek.cz



21.

Dnes si napiš, čemu by ses chtěl/a věnovat, kdybys měl/a 2 měsíce volna.

MarekKubanek.cz



22.

Dnes si vytáhni kartu společně se svým partnerem/kamarády a udělejte cvičení společně. Proto si vytáhněte ještě jednu kartu.

MarekKubanek.cz



23.

Dnes si napiš jeden ze svých darů. Jak ho můžeš začít rozvíjet? Prociť si plně ve svém těle, jaké to je, když ho žiješ a využíváš každý den.

MarekKubanek.cz



24.

Dnes si pusť oblíbenou hudbu a zatancuj si. Uvolni své tělo v rytmu hudby.

MarekKubanek.cz



25.

Dnes si dopřej bláznivý tanec. Pusť si energickou hudbu a dopřej si trochu bláznivosti.

MarekKubanek.cz



26.

Dnes si napiš, kdybys teď dostal/a milion korun, co by si s nimi udělal/a. A jak by to pomohlo tvému tělu.

MarekKubanek.cz



27.

Dnes se pohlaď. Alespoň pět minut se sám/sama sebe jemně dotýkej. Zvědom si, jak se cítíš před a po hlazení.

MarekKubanek.cz



28.

Dnes se věnuj oblasti, která tě bolí nebo trápí. Polož na ni ruce a ptej se, co by potřebovala ke svému uzdravení.

MarekKubanek.cz



29.

Dnes si uvědomuj své břicho, vědomě ho uvolňuj a prodýchej. Cítíš, co potřebuje? Jaké jídlo mu dělá dobře?

MarekKubanek.cz



30.

Dnes si napiš, jaká je tvá nejhlubší motivace v životě. Dopřej si dostatek času.

MarekKubanek.cz



31.

Dnes je den nepodmíněné lásky k tělu. Vyber si jedno místo, které za běžných okolností kritizuješ, ale tentokrát mu dej svou lásku a přijetí.

MarekKubanek.cz



32.

Dnes si napiš tři největší strachy, které máš. Chvilí s nimi buď a vnímej, jaké to je jen je pozorovat a nereagovat na ně.

MarekKubanek.cz



33.

Dnes si napiš co se ti na tvém těle nejvíce líbí a v čem je opravdu skvělé a unikátní. Dej si čas na to to ocenit.

MarekKubanek.cz



34.

Dnes se zaměř na svět zvířat. Všiměj si jich kolem sebe a dovol jim posílit v tobě nějakou tvou vlastnost.

MarekKubanek.cz



35.

Dnes si v meditaci vizualizuj, že jsi naprosto zdravý/a a že tvé tělo funguje přesně podle tvých představ.

MarekKubanek.cz



36.

Dnes si napiš, co ti za poslední dobu dělalo nejvíce radost. Vnímej, jak se ti radostná vzpomínka rozlévá po těle.

MarekKubanek.cz



37.

Dnes si několikrát za den všimni, jak se tvé tělo cítí a jak reaguje v situacích, kdy se ti děje něco krásného, např. že tě někdo pochválí.

MarekKubanek.cz



38.

Dnes si několikrát za den všimni, jak se tvé tělo cítí a jak reaguje v situacích, kdy se děje něco nehezkého.

MarekKubanek.cz



39.

Dnes se zaměř na jídlo. Dopřej si to nejzdravější a zároveň nejchutnější jídlo, které ti udělá radost.

MarekKubanek.cz



40.

Dnes je čas vyzkoušet studenou sprchu. Dopřej si studenou sprchu, nebo se vykoupej ve studené řece a probuď tím své tělo.

MarekKubanek.cz



41.

Dnes si napiš realistické cíle, zaměřené na tvé tělo, kterých bych chtěl/a dosáhnout za měsíc.

MarekKubanek.cz



42.

Dnes si pusť oblíbenou meditaci na uvolnění celého těla.

MarekKubanek.cz



43.

Váháš nad koupí mého kurzu? Dnes je možná ideální čas na objednání některého z nich. Dovol si mít průvodce na cestě za bezbolestným tělem.

MarekKubanek.cz



44.

Dnes se zeptej svého těla, co by konkrétně dnes potřebovalo, aby se cítilo dobře.

MarekKubanek.cz



45.

Dnes si napiš, co bylo ve tvém životě nejnáročnější a jaké vlastnosti ti pomohly náročné situace zvládnout. Co to znamenalo pro vztah s tvým tělem?

MarekKubanek.cz



46.

Dnes si uvědomuj své srdce a obrovskou sílu, kterou v sobě máš. Připomínej si to každým okamžikem.

MarekKubanek.cz



47.

Dnes do svého těla nadechuj vlastnost, kterou si přeješ mít. Dělej to, kdykoliv si na to vzpomeneš.

MarekKubanek.cz



48.

Dnes si zacvič! Podle chuti, to, co máš rád. Pokud cvičíš pravidelně, vyzkoušej něco nového. Citlivě vnímej, co dělá tvému tělu dobře.

MarekKubanek.cz



49.

Dnes je čas se začít starat o svá chodidla. Dnes se nauč se aktivovat klenby nohou.

MarekKubanek.cz



50.

Dnes je čas se začít starat o svou krční páteř. Dnes si zacvič nějaké cviky na uvolnění a napřímení krční páteře.

MarekKubanek.cz



51.

Dnes dýchej do svého srdce. Představuj si, že se tvé srdce otevírá, prohřívá a toplo proudí do celého těla.

MarekKubanek.cz



52.

Dnes si dopřej romantický večer a užij si úžasné milování, nebo sebezpotěšení.

MarekKubanek.cz



53.

Dnes se jdi na chvilku proběhnout. Stáčí pár metrů. Užij si dopady nohou na zem a proud vzduchu v plicích.

MarekKubanek.cz



54.

Dnes si dopřej schůzku se svým tělem a ptej se ho, co by potřebovalo a co by mu udělalo dobře.

MarekKubanek.cz



55.

Dnes si představ, že máš neomezené možnosti. Co bys chtěl/a dnes dělat?

MarekKubanek.cz



56.

Dnes si nakresli své tělo v budoucnosti.

MarekKubanek.cz



57.

Dnes mám pro tebe výzvu. Alespoň půl hodiny nedělej vůbec nic, jen buď. Hluboce vnímej, jaké to pro tebe je.

MarekKubanek.cz



58.

Dnes si jdi trochu zaposilovat, nebo zaboxovat a dodej tím dodej svému tělu sílu a dynamiku.

MarekKubanek.cz



59.

Dne se jdi podívat do lesa. Zaposlouchej se do zpěvu ptáků a šumění lesa. Veškeré starosti a napětí tak odevzdej.

MarekKubanek.cz



60.

Dnes jdi pozorovat klidnou vodní hladinu a představuj si, že takto je klidná i tvá mysl.

MarekKubanek.cz



61.

Dnes pozoruj mraky a představuj si, že s nimi odplouvají i tvé starosti a napětí v těle.

MarekKubanek.cz



62.

Dnes si rozrotuj svou páteř. Udělej si nějaké cvičení na rozrotování páteře.

MarekKubanek.cz



63.

Dnes jdi pozorovat ptáky a představuj si že vidíš vše v nadhledu jako oni.

MarekKubanek.cz



64.

Dnes se zachumlej do deky, zapal si svíčku a dopřej si krásný odpočinek.

MarekKubanek.c