

# 7 DENNÍ

## výzva pro maminky

JESTLI SI ČTEŠ TENHLE DOPIS...

JE ČAS NA 5 MINUT DENNĚ JEN PRO TEBE.

TEĎ HNED. BEZ ODKLÁDÁNÍ. BEZ VÝČITEK.

ZKUS SPLNIT TUHLE MALOU VÝZVU KAŽDÝ DEN PO DOBU 7 DNÍ:

1.den

PODÍVEJ SE DO ZRCADLA  
A ŘEKNI NAHLAS:  
„JSEM DOBRÁ MÁMA.“  
NĚKOLIKRÁT ZOPAKUJ.

2.den

POCHVAL SE ZA 3 VĚCI,  
KTERÉ JSI DNES  
ZVLÁDLA. I ZA  
MALÍČKOSTI.

3.den

ZASTAV SE NA CHVÍLI.  
3× SE POMALU  
NADECHNI A VYDECHNI.  
NIC VÍC. TO STAČÍ.

4.den

DEJ SI NĚCO JEN PRO  
RADOST.  
☕ KÁVU, 🍫 ČOKOLÁDU,  
💅 MANIKÚRU 🎨  
BEZ VÝČITEK.

5.den

NA 10 MINUT VYPNI  
„MUSÍM“.  
ZEptej se sama sebe:  
“CO MÁM TEĎ CHUŤ  
DĚLAT?”

6.den

UDĚLEJ JEDNU MALOU VĚC  
JEN PRO SEBE.  
NE PRO DĚTI. NE PRO  
DOMÁCNOST.  
PRO TEBE.

7.den

NAPÍŠ SI  
(KLIDNĚ DO MOBILU):  
„NA CO JSEM NA SEBE  
JAKO MÁMA PYŠNÁ?“  
ASPOŇ 3 VĚCI.

MALÉ PŘIPOMENUTÍ: NEMUSÍŠ JET POŘÁD NA 100 %.

I MÁMA MÁ PRÁVO ZASTAVIT. A SVĚT SE NEZBOŘÍ ❤️

DĚLÁŠ VÍC, NEŽ SI MYSLÍŠ.

A JSI PŘESNĚ TAKOVÁ MÁMA, JAKOU TVOJE DÍTĚ POTŘEBUJE.

S LÁSKOU,  
CHYTRÉ HRAČKY

CH CHYTRÉ  
HRAČKY