

Vítej u svého rozptylovacího sešitu!

Jak s ním pracovat? Jednoduše ☺ Najdeš tu **365 tipů** (+ 26 tipů bonusových) na aktivity, které zaměstnají tvůj mozek a někdy i tělo. Můžeš je plnit popořadě, můžeš přeskakovat. Abys neztratila přehled, piš si k hotovým tipům data a čísluj si je. Jen prvních jedenáct vezmi přednostně.

Většinu tipů píšu jen tobě, ale to neznámá, že je musíš dělat sama! Přizvi si, koho chceš, aby ti bylo příjemně. Některé tipy tě přímo navádějí k tomu, abys něco napsala nebo nakreslila, ale to neznámá, že u ostatních to udělat nemůžeš. Kdykoliv a cokoliv si můžeš do sešitu poznamenat, vlepiti si vstupenku nebo fotku, cokoliv, co si budeš chtít uchovat. Některé tipy tě donutí vyzkoušet něco nového (aspoň doufám), pokud se ti to zalíbí, nepřestávej s tím. V některých tipech je psáno „ze včerejšího seznamu/dne“, ale to neznámá, že je musíš plnit za sebou. Jen mně nenapadlo lepší slovo.

Některé tipy ti možná zaberou víc než jeden den a někdy za jeden den stihneš víc tipů. Je to na tobě, ale nesnaž se to uhnat co nejrychleji. Hlavní myšlenkou celé knihy je zklidnit se a zpomalit.

Se sešitem úzce souvisí web **zijdnes.cz**. Najdeš tam návody, odkazy a další užitečné drobnosti, které ti usnadní cestu celým rokem. Kdekoliv v textu najdeš tenhle symbol ≈, znamená to, že na webu najdeš k tipu nějaké dodatky. Pokud tip symbol postrádá a ty bys přece jenom chtěla něco poradit nebo probrat, kdykoliv se na mě můžeš obrátit na mailu **zij-dnes@seznam.cz**.

Kateřina Jandlová, 2018

TIP 31 – Aspoň týden si každé ráno zacvič.

Pondělí

Úterý

Středa

Čtvrtek

Pátek

Sobota

Neděle

Pořadí: _____ Datum: _____

TIP 32 – Lovecká hra!

Najdi, vyfoť, spatři:

- Červené auto
- Letadlo
- Horkovzdušný balon
- Motorka
- Kolo
- autobus

Pořadí: _____ Datum: _____

TIP 33 – Sežeň si podpis svého oblíbeného herce. A pokud je to možné, vyfoť se s ním.

Pořadí: _____ Datum: _____

TIP bonusový – Okraje této i protilehlé stránky pokresli vlnovkami.

TIP 79 – Oslav jarní rovnodennost.

Pořadí: _____ Datum: _____

TIP 80 – Sudoku na březem. ≈

1		5	6			7	2	
		7				3	6	1
3			2	7		9		
				4	6	8	9	5
5				2		4		6
	8	6	1				3	7
	5		9	3				
2	7		5	1		6	4	
	4			6	2	5		

Pořadí: _____ Datum: _____

TIP 81 – Vychovej motýla. ≈

Pořadí: _____ Datum: _____

TIP 82 – Kup si pořádné sluneční brýle.

Pořadí: _____ Datum: _____

TIP 83 – Zúčastni se Arteterapie.

Pořadí: _____ Datum: _____

TIP 84 – Běž na procházku. Klidně bez cíle.

Pořadí: _____ Datum: _____

TIP 85 – Zjisti, jaké jsi znamení ve všech zvěrokruzích. ≈

Pořadí: _____ Datum: _____

TIP bonusový – Udělej si kakao.

TIP 177 – Otiskni sem všechny své prsty. Včetně těch na nohou!

Pořadí: _____ Datum: _____

TIP 178 – Naplánuj si víkendové kempování.

Pořadí: _____ Datum: _____

TIP bonusový – Zbytek stránky pokresli spirálkami.

TIP 193 – Vymysli své vlastní tajné písmo.

Pořadí: _____ Datum: _____

TIP 194 – Začni se učit nový cizí jazyk.

Pořadí: _____ Datum: _____

TIP 195 – Vyčisti si počítač. Zvenku i zevnitř.

Pořadí: _____ Datum: _____

TIP 196 – Užij si sex. Nejdřív on, pak ty.

Pořadí: _____ Datum: _____

TIP 231 – Vyfoť všechny zajímavé poklopy kanálů, které máš „po ruce“.

Pořadí: _____ Datum: _____

TIP 232 – Nejzajímavějším poklopem ze včerejšího dne si potiskni triko nebo tašku. ≈

Pořadí: _____ Datum: _____

TIP 233 – Zúčastni se nějaké noční akce.

Pořadí: _____ Datum: _____

TIP 234 – Běž na procházku. Klidně bez cíle.

Pořadí: _____ Datum: _____

TIP 235 – Sem obkresli prsty své levé nohy.

Pořadí: _____ Datum: _____

TIP 261 – Tohle místo pokresli puntíky a tečkami.

Pořadí: _____ Datum: _____

TIP 262 – Naplánuj výlet na Šumavu.

Pořadí: _____ Datum: _____

TIP bonusový – Zajdi si na suši.

TIP 291 – Nakresli co nejvíc malých obrázků jedním tahem.

Pořadí: _____ Datum: _____

TIP 292 – Kup/uvař si něco hodně zdravého.

Pořadí: _____ Datum: _____

TIP 293 – Nauč se psát všemi deseti. ≈

Pořadí: _____ Datum: _____

TIP 294 – Běž na procházku. Klidně bez cíle.

Pořadí: _____ Datum: _____

TIP 295 – Vyper záclony a závěsy.

Pořadí: _____ Datum: _____

TIP 296 – Nech si zkontrolovat zrak.

Pořadí: _____ Datum: _____

TIP 300 – Oslav 300 dní!

Pořadí: _____ Datum: _____

TIP 301 – Spočítej všechny schody cestou na nákup.

Pořadí: _____ Datum: _____

TIP 302 – Upeč sušenky s oříšky.

Pořadí: _____ Datum: _____

TIP bonusový – Nakresli metro.

TIP 354 – Posad' se k oknu a namaluj, co vidíš.

Pořadí:_____ Datum:_____

TIP 355 – Oslav zimní slunovrat.

Pořadí:_____ Datum:_____

TIP 356 – Zůstaň celý den v pyžamu.

Pořadí:_____ Datum:_____

TIP 357 – Udělej andělíčka ve sněhu.

Pořadí:_____ Datum:_____