

# Týdenní plán Pure Space



Objevte radost z  
přítomnosti a načerpejte  
klid ve svém  
každodenním životě.

## Ráno

**Každé ráno: 15 minut pro sebe**

Začněte svůj den bez mobilu.  
Využijte těchto 15 minut na  
dechová cvičení, jemné protažení,  
meditaci nebo klidné posezení s  
šálkem čaje. Už první kroky  
mohou změnit celý váš den –  
vydržte bez mobilu, to zvládnete!

## Večer

**Každý večer: 1 hodina před  
usnutím bez elektroniky,  
deník vděčnosti**

Napište si 3 body z dnešního dne, které  
vás potěšily a za které jste vděční.

„Každý vděčný okamžik je krokem k  
větší radosti. Hledejte ty své!“

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Úkol pro každý den

Pondělí

☐

Úterý

☐

Středa

☐

Čtvrtek

☐

Pátek

☐

Sobota

☐

Neděle

☐

„POJĎME DO TOHO – ZMĚNA ZAČÍNÁ MALÝMI KROKY!“



## Denní úkoly

Každý den se zaměřte na jeden jednoduchý, ale účinný krok k digitálnímu detoxu. Zde jsou návrhy, nebo si vymyslete vlastní dle vašich potřeb.

### **Pondělí: Večer bez obrazovky.**

- Po večeři odložte všechny digitální přístroje a věnujte se čtení, tvoření nebo konverzaci s blízkými.
- „Začít může být těžké, ale odměnou je klidný večer plný opravdových okamžiků. Dokážete to!“

### **Úterý: Ranní procházka bez telefonu.**

- Vyjděte si na krátkou procházku, pozorujte okolní svět a vnímejte přítomný okamžik.
- „Dejte si šanci zamilovat se do světa kolem sebe – stačí jediný krok!“

### **Středa: Zavedení „beztelefonní zóny“.**

- Vyberte si jedno místo doma (např. ložnici nebo jídelní stůl), kde telefony nemají místo.
- „Vyčistěte prostor, vyčistíte i svou mysl. Malý krok, velká změna!“

### **Čtvrtek: Odpoledne bez sociálních sítí.**

- Na 3 hodiny se odhlaste ze všech sociálních sítí a zaměřte se na aktivity offline.
- „Odpojte se od obrazovek a připojte se k reálnému životu. Stojí to za to!“

### **Pátek: „Analogový večer“.**

- Věnujte večer činnostem, které vás baví – malujte, hrajte deskové hry, pište nebo relaxujte s hudbou.
- „Dopřejte si zábavu bez modrého světla. Uvidíte, jak osvěžující to je!“

### **Sobota: Digitální půlden.**

- Naplánujte si půl dne (dopoledne nebo odpoledne) bez jakékoli technologie. Projděte se v přírodě, věnujte se koníčkům nebo aktivitám s rodinou.
- „Půlden svobody pro vaši mysl. Zvládnete to – udělejte to pro sebe!“

### **Neděle: Offline plánování nového týdne.**

- Sedněte si s papírem a tužkou, zhodnoťte uplynulý týden a naplánujte si následující dny bez použití aplikací či digitálních nástrojů.
- „Dejte svým myšlenkám prostor. Zapište si své cíle a sny a sledujte, jak se začínají naplňovat!“