TĚŽKÁ HLAVA .CZ

@TEZKAHLAVACZ

LISTOPAD PRO LEHČÍ HLAVU

UTÍKAŠ NA SOCKY, KDYŽ TI NENÍ DOBŘE? ZKUS TO LETOS JINAK!

RANNÍCH 30

Otevřeš ráno oči a palec už ví, kam kliknout? Zítra mu dej půl hodiny volno. Prvních 30 minut dne bez socek. Budík vypni, ale TikTok nech ještě spát.

BOX IT

Ve 20:00 jde telefon do krabice. Od bot, od cereálií, nebo co máš po ruce. Vytáhnout můžeš až ráno! Máš na něm budík? Zesil ho a krabici nech poblíž postele, ať se ráno zase shledáte.

CO SI PAMATUJEŠ?

Dneska si zascrolluj. 15 minut. Pak telefon odlož a chvíli jen seď. Zkus si vybavit, cos vlastně viděl — a hlavně, jak ti po tom je.

DALŠÍ VÝZVY PRO LEHČÍ HLAVU →