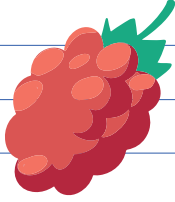
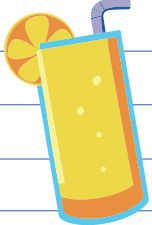
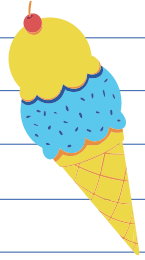
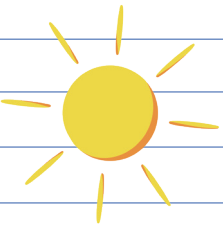


Letní výzva PKC

31 radostí na léto

Poradenské a krizové
centrum, p.o.

Léto není o tom, kam až dojedeme nebo kolik toho stihneme. Je o chvílích, které si opravdu užijeme. O drobných radostech, které zpomalí den a udělají ho výjimečným. **Ať už splníte jednu, deset nebo všechny – důležité je jediné: aby vám bylo dobře.**

- | | | |
|---|---|--------------------------|
| 01. Jít bosky v trávě. | | ☐ |
| 02. Uspořádat piknik s rodinou nebo přáteli. |  | ☐ |
| 03. Trhat maliny nebo borůvky v lese. | | ☐ |
| 04. Udělat domácí zmrzku nebo limonádu. | | ☐ |
| 05. Jít se vykoupat do řeky, lomu nebo přírodního jezírka. | | ☐ |
| 06. Pozorovat západ slunce. | | ☐ |
| 07. Vstát brzy ráno a sledovat východ slunce. |  | ☐ |
| 08. Sledovat hvězdy a hledat souhvězdí. | | ☐ |
| 09. Zahrát si s rodinou karty nebo deskovku. | | ☐ |
| 10. Přečíst si knížku, na kterou konečně máte čas. | | ☐ |
| 11. Zazpívat si nebo si pustit oblíbený koncert. | | ☐ |
| 12. Ujít kus cesty – třeba k lesní studánce. |  | ☐ |
| 13. Postavit domeček pro skřítky v lese. | | ☐ |
| 14. Vyprávět si příběhy s dětmi nebo přáteli. | | ☐ |
| 15. Udělat si den bez mobilu a televize. | | ☐ |
| 16. Nasušit si bylinky na čaj. |  | ☐ |
| 17. Pozorovat letní oblohu a něco si přát. | | ☐ |
| 18. Navštívit místo ve městě, kde jste ještě nebyli. | | ☐ |
| 19. Uspořádat promítání – doma nebo v letním kině. | | ☐ |
| 20. Upéct bublaninu z ovoce ze zahrádky. | | ☐ |
| 21. Vyrobit domácí marmeládu nebo sirup. | | ☐ |
| 22. Projít se v letním dešti (bosky). | | ☐ |
| 23. Udělat si táborák – jen tak posedět u ohně s někým blízkým. |  | ☐ |
| 24. Jít na výlet s celou rodinou. | | ☐ |
| 25. Prohlížet si staré fotografie s dětmi. | | ☐ |
| 26. Obejmout někoho blízkého jen tak. | | ☐ |
| 27. Udělat něco dobrého pro druhé – třeba vyvenčit pejska z útulku. | | ☐ |
| 28. Dát si dobrou (ledovou) kávu na lavičce venku. | | ☐ |
| 29. Lehnout si do trávy a poslouchat cvrčky. |  | ☐ |
| 30. Každý den si napsat jednu věc, za kterou jste vděční. | | ☐ |
| 31. Usmívat se. | | ☐ |