

Cestokarty

výzva

Najdi si dnes pár minut jen pro sebe.

výzva

Ozvi se kamarádům, se kterými už delší dobu nejsi v kontaktu.

výzva

Vyjmenuj deset věcí, které se ti na sobě líbí. Mohou se týkat povahy, vzhledu, dovedností, čehokoli. Deset není moc. Zkus to. Důležité jsou i nepatrné detaily.

Cestokarta

Říká si tak proto, že ráda cestuje. Nikde nevydrží dlouho.

Nejradši by vyšlapávala cestu i ostatním, jenže bohužel nemá nožičky, a tak se aspoň snaží všem připomínat, aby si tu svou zkusili vyšlapat sami.

Když tuhle Cestokartu otočíš, uvidíš, co si připravila pro tebe. Až výzvu splníš, pošli ji dál. Komukoli. Jakkoli.

Ještě předtím se ale ujisti, že posouváš dál nejen kartu, ale aspoň o kousek i sebe. ♥

výzva

Napiš někomu hezkou zprávu, prostě jen tak.

výzva

Udělej radost pár blízkým lidem, třeba jim něco hezkého kup. A hlavně nezapomeň, že se mezi ně řadíš i ty.

výzva

Jen tak za někým zajdi a mile ho oslov. Popovídejte si. O čemkoli, bez konkrétního účelu.

výzva

Zpřijemni den úsměvem, pozdravem nebo komplimentem někomu, u koho to běžně neděláš. Někomu, kdo ti přijde otravný, například nevrnému sousedovi nebo prodavače. Možná se ukáže, že je to vlastně úplně jiný člověk, než se zdálo.

výzva

Jen tak si připomeň všechny svoje úspěchy a věci, ve kterých vynikáš. Občas je potřeba pochválit nejen ostatní, ale i sebe.

výzva

Zkontaktuj někoho, s kým se skoro neznáš. Zpřijemni mu to den a tobě taky. Není na tom nic trapného ani otravného, naopak.

výzva

Pokud existuje něco, co se bojíš zkusit, obléct nebo pořídít jen kvůli názoru ostatních, neřeš to a jdi do toho. Opravdu. Udělej to. To jediné, na čem záleží, je tvůj názor. Uvidíš, že i lidé okolo budou pozitivně vnímat člověka, který ví, co chce, a jde si za tím.

výzva

Zkrátka do toho jdi. Nemáš co ztratit, ale můžeš všechno získat. Ať to dopadne jakkoli, vyplatí se to. Věř mi.

výzva

Zlepší den
dvěma lidem.
Jedním z těch
dvou buď ty.

výzva

Předej tuhle kartu
někomu, kdo je
neskutečně šikovný.
Můžeš i anonymně.
Nezapomeň si uvědomit,
co to znamená,
že se dostala k tobě.

výzva

Řekni člověku,
který pro tebe hodně
znamená, co všechno
pro tebe znamená.

výzva

Předej tuhle kartu
někomu, koho obdivuješ.
Můžeš i anonymně.
Nezapomeň si uvědomit,
co to znamená,
že se dostala k tobě.

výzva

Nikdy není pozdě.
Ani dneska, ani za měsíc.
Překonej tu bariéru, co v sobě
máš, a udělej, co je správné.
Nikdy není pozdě usmířit se
s člověkem, se kterým si myslíš,
že už nemáte šanci, není pozdě
ani na nápravu něčeho, co už ti přijde
dávno ztracené, není pozdě
vůbec na nic. Tohle je naopak
přesně ten správný čas.

výzva

Obejmi člověka, se kterým
se ti nezdá, že máte vztah
na takové úrovni, abyste se
objímali. Obejmi ho třeba
jen krátce na rozloučenou.
Nebude to divné.
Bude to moc milé.

výzva

Předej tuhle kartu
někomu, kdo má podle tebe
skvělý smysl pro humor.
Můžeš i anonymně.
Nezapomeň si uvědomit,
co to znamená,
že se dostala k tobě.

výzva

Povzbud' člověka,
o kterém si myslíš,
že mu to opravdu pomůže.
A pak povzbud' i někoho,
o kom si to tak docela nemyslíš.
Nikdy nevíš, co to pro něj
ve skutečnosti může
znamenat.

výzva

Pochval někoho,
kdo by to od tebe
nečekal.

výzva

Udělej si čas pro sebe
a svoje koníčky. Neexistuje
žádné „nemám čas“.
I kdyby se na tebe
sypala jedna hromada
povinností za druhou,
půlhodinka navíc
se mezi ně vejde.

výzva

Předej tuhle kartu
někomu, kdo tě vždycky
dokáže rozesmát.
Můžeš i anonymně.
Nezapomeň si uvědomit,
co to znamená,
že se dostala k tobě.

výzva

Předej tuhle kartu
někomu, komu to
dneska moc sluší.
Můžeš i anonymně.
Nezapomeň si uvědomit,
co to znamená,
že se dostala k tobě.

výzva

Obejmi kamaráda
nebo někoho blízkého,
jen tak.

výzva

Nauč se nebo
se začni učit
něco nového.

výzva

Udělej přesně to,
co tě vždycky lákalo.
To, o čem tajně sníš,
ale strach ti v tom pokaždé
bránil. Strach nebo lenost.
Postav se jim. Je to o hodně
snazší, než se zdá. Tohle
přemýšlení nad všemi
co by kdyby je ve skutečnosti
mnohem těžší. Zvládneš to.
Držím palce.

výzva

Předej tuhle kartu
někomu, kdo to podle tebe
jednou dotáhne daleko.
Můžeš i anonymně.
Nezapomeň si uvědomit,
co to znamená,
že se dostala k tobě.

výzva

Nemysli na to.
Pokaždé, když nebezpečná
myšlenka přijde, seber sílu
a přebij ji jinou. Nebude to
snadné, ale dokážeš to.
Já ti věřím. Zaměstnej se,
soustřed' se na sebe.
Jdi dál. Minulost nezměníš,
ale přítomnost si můžeš
udělat přesně takovou,
aby tě bolela co nejmíň.

výzva

Vstaň dřív a vyzkoušej
nějakou ranní aktivitu,
která tě vždycky lákala, ale
dosud nad ní vyhrávala ospalost.
Může to být sport za východu
slunce, snídaně mimo domov,
vyjížďka, cokoliv.

výzva

Popřemýšlej nad věcmi, které tě pravidelně stresují. Zkus se na ně ne dívat jako na něco, co nemůžeš změnit, protože můžeš. Vždycky. Podnikni proti nim aspoň jednu malinkou změnu a naplánuj si nějakou radikálnější. Nemáš vůbec žádnou povinnost mít v životě místo na cokoli, co tě trápí nebo stahuje dolů.

výzva

Usměj se alespoň na tři lidi, které neznáš.

výzva

Vzpomeň si, co vlastně chceš v životě zažít, stihnout, dokázat. Připomeň si všechny svoje sny a cíle. A pak udělej k jednomu z nich první krůček. Může být klidně úplně malý. Zkus překonat tu bariéru, která ti v tom brání. Je to strach? Lenost? Opravdu ti takové emoce stojí za to nikdy nezkusit?

výzva

Napiš nebo zavolej tomu, kdo by to od tebe čekal nejméně ze všech. Prostě jen tak. Nepřemýšlej nad tím, jak moc je to zvláštní. Není. Zpřijemni mu to celý den a tobě taky. Mohlo by to znamenat i zajímavý nový průlom. Do toho.

výzva

Zamysli se, jestli máš v životě všechny věci přesně tak, jak je mít chceš, anebo spíš tak, jak je chtějí mít ostatní. Až si na to odpovíš, neváhej udělat to, co je správné. A být na prvním místě ve svém vlastním životě rozhodně správné je.

výzva

Slož milý kompliment někomu úplně cizímu.

výzva

Zopakuj tu věc, co ti naposledy udělala největší radost.

výzva

Popřej k narozeninám nebo svátku někomu, s kým se běžně nebavíš.

výzva

Udělej si radost. Kup si něco nového, zajdi na dobré jídlo. Neřeš důvody, proč to neudělat.

výzva

Chovej se dnes k sobě tak, jak chceš, aby se k tobě chovali ostatní.

výzva

Předej tuhle kartu někomu, v jehož přítomnosti se cítíš hezky. Můžeš i anonymně. Nezapomeň si uvědomit, co to znamená, že se dostala k tobě.

výzva

Udělej něco spontánního. Něco šíleného. Něco nového a úžasného, co by tě ani ve snu nenapadlo zkusit. Občas je potřeba tvořit nové zážitky.

výzva

Zpracuj na tom, co už tak dlouho odkládáš. Je načase posunout se dál. Vrhni se na to co nejdřív. Pak se něčím odměň, udělej si radost. Zasloužíš si to.

výzva

Předej tuhle kartu někomu, kdo by si měl víc věřit, protože je úžasný, i když si to třeba nemyslí. Můžeš i anonymně. Nezapomeň si uvědomit, co to znamená, že se dostala k tobě.

výzva

Vytáhni ven kamarády nebo někoho, s kým ti chybí kontakt. I když z nějakého důvodu odmítli, potěší je to. Dokud se někomu nevnučuješ přes jeho nesouhlas, zájem o druhé ještě nikdy nikoho neobtěžoval.

výzva

Předej tuhle kartu někomu, kdo ti vždycky připadal sympatický. Můžeš i anonymně. Nezapomeň si uvědomit, co to znamená, že se dostala k tobě.

výzva

Pokud je pro tebe někdo důležitý a ty chceš, aby to věděl, řekni mu to. Budeš se díky tomu cítit líp? Uleví se ti? Pak neexistuje žádný důvod, proč se cítit špatně, nepříjemně, provinile nebo trapně kvůli upřímnosti. Svoje pocity si nevybíráme. A toho člověka to vždycky, vždycky potěší. Ať už mezi sebou máte jakýkoli vztah. Vždycky.

výzva

Předej tuhle kartu někomu, kdo pro tebe znamená víc, než se mu odvážíš říct. Můžeš i anonymně. Nezapomeň si uvědomit, co to znamená, že se dostala k tobě.

JÍDLO «
(VĚDY)  

KDYŽ MI NĚKDO NAPIŠE
HEZKÝ KOMENTÁŘ
NEBO ZPRÁVU

když mě někdo obejmě
na rozloučenou <3 (nejlíp kluk)

HUDBA 


kompliment
(od dívky)
zní dobře


ČAS PRO
SEBE

SEX

úsměv 

OBEJMUTÍ

když mi někdo,
koho moc neznám,
lajkne fotku na Instagramu 

NEČEKANÁ
ZPRÁVA OD NĚKoho,
S KÝM NEJSEM TAK
ČASTO V KONTAKTU 

kolenní doucha 

RÁD
JEZDÍM
VLAKEM
SAM

JEN TAK HOVOR
(BEZ TOHO, ŽE BY
TEN NĚKDO NĚCO
ODE MĚ CHTĚL)


NETFLIX


kompliment 

CALL S KÁMOŠEM 


šiška,
běháni,
hraní na
kytaru 

Zpráva 
od kamaráda


MILÍ,
SLUŠNÍ
CIZÍ
LIDÉ 

KDYŽ MI KAMARÁDI
JEN TAK SAMI OD SEBE
NAPIŠOU / ZAVOLAJÍ A ZEPTAJÍ SE,
JAK SE MÁM, NE ZE ZDVORILOSTI,
ALE PROTO, ŽE JE TO OPRAVDU
ZAJÍMÁ 

Když mám depku z karantény
a někdo z kamarádů mi napíše 

KDYŽ NAJDU
NOVÉ PÍSMICKY 

TANEC

Když potkám
na ulici dítě,
a to mi řekne
DOBRÝ DEN 

#stačímálo

Cestokarty

komplimenty & úsměvy
PROSTĚ POTĚŠÍ 

emoji :D
PROCHÁZKA
/ WORKOUT 

JSEM NA SEBE HRDA, KDYZ SE K NECEMU ODHODLAM*

23/24 bodů z matematické olympiády

moje myšlenky



včera jsem koupila ségře čokoládového zajička, prostě jen proto, že jsem jí chtěla udělat radost

VÍKEND POD ŠIRÁKEM S RANDOM ČLOVEKEM, KTERÝHO NEZNÁM, V ZEMI, O KTERÝ NEVIM, ŽE TAM POJEDEME, DOKUD TAM NEJSME

POCHVALA

JEN TAK NĚKOMU NAPSAT, VĚTŠINOU MĚ TEN ČLOVĚK ROZVESELÍ

je hezký někomu popřít nebo tak, hodně lidí se toho "bojí" přitom toho člověka to vždycky potěší, neřekne si, že seš awkward

JAKEJKOLI úspěch stojí za to
NENÍ CO DODAT - SDÍLENÝ SMUTEK = POLOVIČNÍ SMUTEK, SDÍLENÁ RADOST = RADOST²

když dělám jídlo přišli, aby ho měl hned, jak přijede práce



RÁDA DAVAM DÁRKY obeamu



DELŠÍ VZDÁLENOSTI
BĚHU NOVÝ PR

„slušit to“

zkontaktování někoho nového a tak, podnikání ne úplně obvyklých věcí

PLESY

načít se nový gymnastický prvek

MARKET

nový návrhy jsou inspirativní

vyfáknutí kamarádi

ŘÍCT MAMCE NĚJAKÝ MŮJ ZÁŽITEK Z DNE

daly jsme si Aperol s kamarádkami na dece venku.



VEN

Další vypracovaná otázka k maturitě

točení * / KDYŽ PROSTĚ NAD NĚČÍM PŘEMÝSLÍM



Hrozně ráda poznávám nové lidi, když se toho ze začátku vždycky bojím

SPORT

SLUCHÁTKA

#stačímálo

Cestokarty

ČASEM ZVÝŠENÉ SEBEVĚDOMÍ

OSTŘÍHAT SI VLASY, JEN TAK PROTOŽE MŮŽU A MÁM V RUCI NŮŽKY

Běh

serial
Pocit, že
JSEM SE VYSPA
LÁ ZE VČERUŠÍ DEPRESE

PŘÍJEMNÁ,
SPOLEČNÁ
SNÍDANĚ
S PŘÍTELEM

VSTAT
BRZO

STRAŠNĚ DOBRÝ ČAJ

práva
od kamaráda

spánek!

PROJÍŽDKA
KABRIOLETEM



HEZKÉ POČASÍ

ROSTEL

VELKÝ ÚKLID
DOMA - TEĎ
JE TADY
EPICKY
UKLIZENO

VEJLET
NA KOLE

procházka



hidske
KONTAKT
& ZMRZ
LINA



NOVÉ
VZDYCKY
RADOST

F.R.I.E.N.D.S



Jídlo, kino,
koncert

mačí zpěv

BRAŠKA

SEX

když si něco koupim

Mog
kočka



AUTOŠKOLA

DALA JSEM SI CÝVU:D

LEZENÍ
PO SKALÁCH
PO DLOUHÝ
DOBĚ

BA
LIČ
K-Y

KLID A KOUKÁNÍ NA REEL ROCK

REELROCK

hezký jsem
převlíkl postel

DÁREČKY :)
JSOU SUPER

HOUSKA
OD BABI

#stačímálo

Cestokarty

MŮJ
PES

NOVÁ
MIKINA

puding
sluníčko

KAKAO

KDYBYCH ZVLADLA, CO JSEM SI NAPLANOVALA DO ŠKOLY

PROSTĚ NĚJAKÉ BREAKTHROUGH

BONBÓNY Objevení

KDYBY MI NĚKDO ŘEKL, ŽE JSEM V JEHO ŽIVOTĚ DŮLEŽITÁ

DAIŠÍ DÍL SERIÁLU



ASI ZPRAVA OD HOLKY DO KTERY JSEM TOTALNE ZAMILOVANEJ

úspěch v práci

udělání certifikátu z francouzštiny

SUPER VTIPEJ CALL S KAMARÁDKOU

KDYBYCH SE PŘESTALA HÁDAT SE SESTROU

VNÍMAVÉ OKOLÍ

kdyby mi třeba napsala...

momentálně jsem fakt šťastná

CÍTLA JSEM SE CONFIDENT

výlet vlakem

kdyby mi sestra přinesla kavičku i!!!

DÁT SI

SUS Hi

SE OBLÍKNOUT



PIZZA



šlapadla

LEZENÍ

PUSA



ZPRAVA...
no other words needed

opět být s mím.

scio výsledek

dokopat se k tomu něco namalovat / napsat

Call OD MĚ PŘÍTELKYNĚ

alespon NÁZNAK PODPORY OD MĚHO OKOLÍ

MAMKY NAROZKY

#stačímálo

Cestokarty

POSLOUCHÁNÍ PÍSNÍČEK
NOC

SNÍDANĚ DO POSTELE

výzva

Využij tuhle kartu jako poukaz na celý den odpočinku, kdy se budeš věnovat všem neužitečným věcem, které ti dělají radost.

výzva

Proveď ve svém životě nějakou změnu. Nemusí být radikální, ale může. Taky to může být úplná drobnost. Změň ve svém životě něco k lepšímu nebo dobrodružnějšímu.

výzva

Polož si otázku, jestli vážně nemáš čas, nebo si ho jen nedokážeš udělat. A pak jdi a udělej si ho.

výzva

Řekni někomu, o kom si myslíš, že to potřebuje slyšet, že mu to moc sluší.

výzva

Čekáš na znamení? Právě teď ho držíš v ruce. Nepromarni ho.

výzva

Svěť se někomu s tím, co tě trápí. Komukoli. Nedus to v sobě. Uleví se ti.

výzva

Žádná pravděpodobnost není nulová, pokud k ní dokážeš přičíst dostatek procent. Žádná šance na úspěch nikdy nezmizí úplně. Možná nebudeš mít sílu, ale vždycky budeš mít naději. Běž si pro svou nulovou pravděpodobnost s tolika procenty, kolik jen uneseš.

výzva

Až ti zas někdy hlavou proběhne myšlenka na něco, co je na tobě špatně, zastav se a připomeň si alespoň dvě věci, co se ti naopak líbí. Každou negativní maličkost vyvaž několika pozitivními. Vzpomeň si na všechno, co umíš, co je na tobě úžasné, zajímavé, krásné.

výzva

Někoho rozesměj. A nezapomeň, že někdo jsi i ty.

výzva

Překonej strach z neznáma. Ať už tě láká jakýkoli výstup z komfortní zóny, běž do toho. Poznáváj nové lidi, cestuj na nová místa, podniknej radikální změny. Každý se bojí, ale ten, kdo strach překoná, zjistí, že to stálo za to.

výzva

Navrhni sraz někomu, s kým se chceš víc poznat. I kdyby z nějakého důvodu odmítl, udělá mu to radost. Rozhodně si nemusíš připadat trapně.

výzva

Zkus to znovu.

výzva

Podnikni to, při čem se cítíš nejvíc naživu.

výzva

Pokud to opravdu chceš, nehledej výmluvy, ale řešení. Stojíš o to? Pak začni hned. Věř si. Máš na to.

výzva

Udělej něco neobvyklého, vyzkoušej věc, která v tvém životě ještě nebyla.

výzva

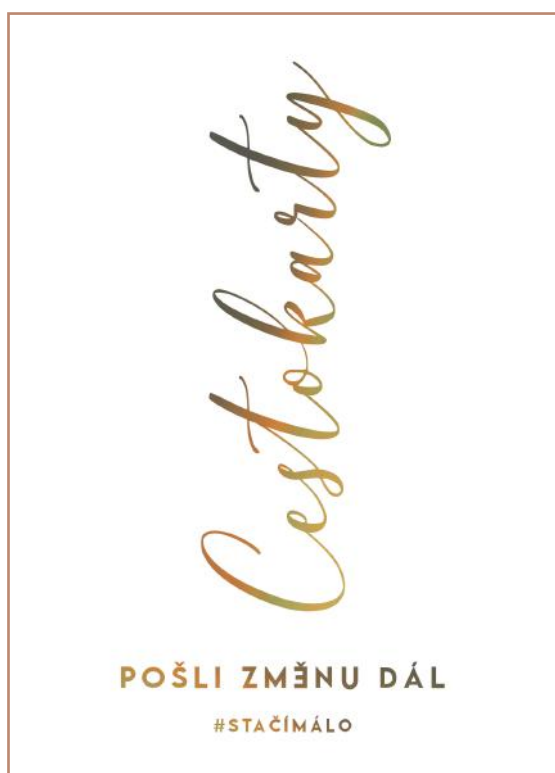
Prostě to udělej. To, k čemu stále nemůžeš sebrat odvalu. Udělej to hned teď.

výzva

Upřednostni dnes to, co tě naplňuje, před vším, do čeho tě jakýmkoli způsobem nutí okolí.

výzva

Nastal čas dělat běžné věci všelijak, jen ne běžně. Každý detail svého dne můžeš posunout na úplně novou úroveň. Zkus to. Možná tě překvapí, kam až tě i ty nejobyčejnější drobnosti mohou zavést.



JAK POUŽÍVAT

Cestokarty

1.
SPLŇ VÝZVU
2.
POŠLI JI DÁL