

TO LOCKDOWN

Přečtu si:

Podívám se na:



Vyzkouším:

Budu se pohybovat:

Jak často? Sport

Budu pečovat o svou duši:

Naučím se:

INSPIRACE

Cílem lockdownového To-Do Listu rozhodně není stihnout vše, co si naplánujete. Myšlenkou, která za tímto T-Do listem stojí, je hlavně péče o duševní zdraví. Obměna činností je pro mozek velmi příjemná a pomůže vám celou situaci zvládat lépe po psychické stránce. Nové činnosti přinesou do každého dne něco zvláštního a možná se budete mít i na co těšit :). V neposlední řadě čas doma alespoň trochu využijete a možná se vám podaří vytvořit něco hezkého.

Čtení:

- katalog e-knih Městské knihovny Praha - zdarma dostupné tituly, dokonce bez přihlášení
- výdejní okénka knihoven - zůstávají otevřená
- knížky z domácí knihovny, které jste ještě neotevřeli
- až 50 tisíc e-booků zdarma v angličtině - <https://manybooks.net>

Vyzkouším:

- pěstování bylinek
- tvůrčí činnost (pletení, malování,...)
- jógu nebo jiný sport
- meditovat
- napsat básničku nebo příběh
- upéct dort nebo koláč
- připravit si masku na obličej
- uvařit jídlo z cizí kuchyně
- vypěstovat kombuchu, domácí limonádu,...
- mediální detox, detox od sociálních sítí
- nový styl hudby
- napsat někomu dopis
- číst knížku v cizím jazyce

Podívám se na:

- 10 nejlepších filmů podle čsfd (řazeno také podle žánrů)
- dokumenty o přírodě / historii
- 100 filmů, které každý musí vidět - seznamy dostupné online, například [zde](#)
- napsat si vlastní seznam filmů

Budu pečovat o svou duši:

- procházky venku
- psaní deníku
- relaxace a meditace
- spánkový režim
- dostatek pohybu
- mediální detox

Naučím se:

- Jazyk - zdokonalovat se v cizím jazyce nebo se začít učit nový
- Stoj na hlavě / na rukách / pozici vrány apod.
- Online kurzy - tvůrčí psaní, online marketing apod - spoustu kurzů zdarma na <https://onlinekurzyzdarma.cz/>
- něco uvařit, upéct,...
- tvůrčí činnost - malování, pletení, háčkování
- psaní všema deseti
- upravovat fotografie- např. Photoshop (Lightroom)
- co jste se vždy chtěli naučit?