

PÔŠT 2020

streda	26.2	Striedmol Daj si dnes len 2 jedlá (vynechaj obed, alebo večeru). Medzi nimi nič nejedz.
štvrtok	27.2	Plánuj pre blízkych! Naplánuj na niektorý víkend výlet s rodinou. Nezabudni ho aj uskutočniť.
piatok	28.2	Oslobod' sa! Zruš odber všetkých stránok, profilov a skupín (na facebooku, instagrame...), ktoré ťa neobohacujú a zabíjajú tvoj čas.
sobota	29.2	Tvor! Vlastnoručne dnes niečo vytvor (maľuj, ši, vyrež...) a daruj niekomu, koho tým môžeš potešiť.
nedeľa	1.3	
pondelok	2.3	Pod' do ticha! Nájdi si dnes hodinu počas ktorej budeš sám na jednom mieste v úplnom tichu. Máš skvelú možnosť premýšľať, modliť sa, rozjímať.
utorok	3.3	Otužuj sa! Daj si dnes studenú sprchu.
streda	4.3	Odmobiluj sa! Nepoužívaj dnes mobil na nič iné ako telefonovanie a SMS
štvrtok	5.3	Choď skoro spať! Choď dnes spať najneskôr 21:15.
piatok	6.3	Prekvap! Priprav dnes pre niekoho prekvapenie
sobota	7.3	Športuj! Vyhrad' si dnes minimálne hodinu na fyzickú aktivitu (beh, plávanie, turistika, posilka...)
nedeľa	8.3	
pondelok	9.3	Menej rozprávaj! Pokús sa dnes nepovedať nič navyše mimo potrebných informácií.
utorok	10.3	Čítaj! Nájdi si dnes hodinu na čítanie dobrej knihy.
streda	11.3	Buď vďačný! Nájdi si čas aspoň polhodinu a niekam si zapíš všetko za čo si vďačný (napíš aj komu si vďačný).
štvrtok	12.3	Študuj! Vyhrad' si dnes 1 a pol hodiny na vzdelávanie v akejkoľvek oblasti mimo školských povinností.
piatok	13.3	Bez sladkostí! Zriekni sa dnes všetkého sladkého. Povolené je len ovocie.
sobota	14.3	Pomôž! Pomôž niekomu vo svojom okolí.
nedeľa	15.3	
pondelok	16.3	Prekvap! Nachystaj dnes slávnostnú večeru pre svoju rodinu.
utorok	17.3	Rozjímaj! Dnes si vyhrad' hodinu na rozjímanie, alebo modlitbu v tichu.
streda	18.3	Odpoj sa! Pokús sa dnes celý deň nepripojiť na internet.
štvrtok	19.3	Povedz...! Povedz dnes svojim najbližším, že ich ľúbiš.
piatok	20.3	Nesťažuj sa! Pokús sa dnes vynechať všetko (aj to najmenšie) frflanie a hundranie.
sobota	21.3	Vstaň skoro! Nastav si včera večer budík, nech dnes stihneš východ slnka (slnko vychádza približne 5:50).
nedeľa	22.3	



pondelok	23.3	Bež! Nájdi si dnes aspoň 30 minút na beh.
utorok	24.3	Pomôž, prekvap! Poutieraj dnes doma prach.
streda	25.3	Prejdi sa! Nájdi si dnes aspoň pol hodinu na prechádzku v prírode.
štvrtok	26.3	Poteš! Poteš dnes niekoho, kto je smutný, alebo osamelý. Môžeš ho zavolať na prechádzku, alebo ho navštíviť.
piatok	27.3	Zriekni sa sladkého! Povolené je len ovocie.
sobota	28.3	Preži deň v tichu! Pokús sa prežiť dnešný deň v čo najväčšom tichu. Žiadna hudba, filmy, ani zbytočné rozhovory.
nedeľa	29.3	
pondelok	30.3	Odpoj sa! Odpoj sa dnes na celý deň od televízie, telefónu a počítača (okrem nevyhnutných školských a pracovných povinností).
utorok	31.3	Buď potešením! Napíš dnes list niekomu, o kom vieš, že potrebuje povzbudiť a potešiť. List mu pošli, alebo osobne odovzdaj.
streda	1.4	Neodkladaj! Sprav dnes niečo, čo už dlhšie odkladáš, alebo sa ti to veľmi nechce spraviť.
štvrtok	2.4	Daruj! Vytried' svoje oblečenie a to, čo už nepotrebuješ daruj.
piatok	3.4	Striedmo! Daj si dnes len 2 jedlá (vynechaj obed, alebo večeru). Medzi nimi nič nejedz.
sobota	4.4	Bež! Nájdi si dnes aspoň 45 minút na beh.
nedeľa	5.4	
pondelok	6.4	Športuj! Nájdi si dnes aspoň hodinu na akýkoľvek šport (beh, plávanie, turistika...)
utorok	7.4	Pomôž! Podpor dnes charitu, alebo niekoho kto to potrebuje (aj 1€ vie pomôcť). Nikomu o tom nepovedz.
streda	8.4	Prekonaj sa! Sprav dnes niečo, čo je pre teba ťažké/dlho to odkladáš.
štvrtok	9.4	Vyber si! Na dnešný deň si daj vlastné predsavzatie. Prípadne môžeš zopakovať niečo, čo sa ti nepodarilo.
piatok	10.4	Vyber si! Na dnešný deň si daj vlastné predsavzatie. Prípadne môžeš zopakovať niečo, čo sa ti nepodarilo.
sobota	11.4	Vyber si! Na dnešný deň si daj vlastné predsavzatie. Prípadne môžeš zopakovať niečo, čo sa ti nepodarilo.
nedeľa	12.4	

