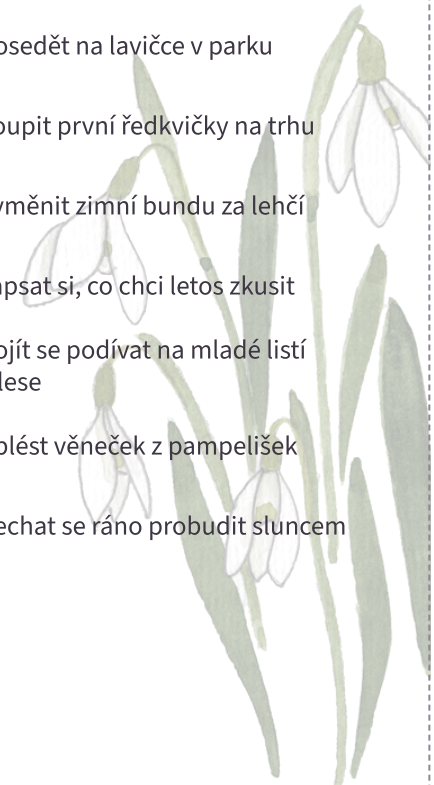


Malý seznam jarních radostí

Vyberte si jen to, co vám sedí. Jaro spěchá, vy nemusíte.

- [ ] najít první sněženky nebo bledule
- [ ] otevřít okno a pustit jaro dovnitř
- [ ] zasadit něco do květináče
- [ ] dát si kávu na prvním jarním sluníčku
- [ ] poslouchat ráno ptáky
- [ ] koupit si kytici jen pro radost
- [ ] dojít se podívat na rozkvetlé třešně
- [ ] uklidit jeden šuplík (ne celý byt)
- [ ] projet se na kole
- [ ] nakreslit si první kvítek do zápisníku
- [ ] obarvit vajíčka po svém
- [ ] ochutnat první chřest
- [ ] hledat čtyřlístek
- [ ] posedět na lavičce v parku
- [ ] koupit první ředkvičky na trhu
- [ ] vyměnit zimní bundu za lehčí
- [ ] zapsat si, co chci letos zkusit
- [ ] dojít se podívat na mladé listí v lese
- [ ] uplést věneček z pampelišek
- [ ] nechat se ráno probudit sluncem
- [ ]
- [ ]



Tapira

určeno pro osobní použití



Malý seznam letních radostí



Vyberte si jen to, co vám sedí. Léto není domácí úkol.

- [ ] dát si venku kávu nebo čaj
- [ ] vyrazit k vodě
- [ ] vylisovat květinu nebo list
- [ ] udělat si domácí limonádu
- [ ] projít se do lesa
- [ ] jít bosky
- [ ] přečíst si venku alespoň jednu kapitolu
- [ ] poslat pohlednici z výletu
- [ ] vrátit se na místo, kde mi bylo dobře
- [ ] udělat si malý piknik
- [ ] vyrazit na krátkou procházku bez cíle
- [ ] schovat si lístek nebo vstupenku
- [ ] dát si něco, co chutná jako léto
- [ ] večer bez obrazovek
- [ ] udělat si výlet na nové místo
- [ ] najít novou cukrárnu nebo kavárnu
- [ ] den nicnedělání
- [ ] udělat si v zápisníku koláž z letních vzpomínek
- [ ] najít místo s hezkým výhledem
- [ ] být venku až do západu slunce
- [ ]
- [ ]

Tapira

určeno pro osobní použití

Malý seznam podzimních radostí

Vyberte si jen to, co vám sedí. Podzim si můžete užít i pod dekou.

- [ ] nasbírat kaštany nebo žaludy
- [ ] projít se šustícím listím
- [ ] uvařit dýňovou polévku
- [ ] pouštět draka
- [ ] zahřát si ruce o hrnek čaje
- [ ] zalézt si s knihou pod deku
- [ ] schovat si do zápisníku barevný list
- [ ] upéct jablečný koláč
- [ ] jít na houby (i kdyby nebyly)
- [ ] zapálit si k večeři svíčku
- [ ] vyfotit mlhu nad polem
- [ ] udělat kaštanová zvířátka
- [ ] ochutnat burčák nebo mošt
- [ ] nasbírat šípky na čaj
- [ ] skočit do kaluže v holínkách
- [ ] zajít do knihovny
- [ ] napsat někomu dopis jen tak
- [ ] vyrobit si podzimní dekoraci z toho, co najdu venku
- [ ] dát si večer bez spěchu
- [ ] poslouchat déšť za oknem
- [ ]
- [ ]

Tapira

určeno pro osobní použití



Malý seznam zimních radostí



Vyberte si jen to, co vám sedí. V zimě můžete odpočívat spolu s přírodou.

- [ ] dát si horkou čokoládu
- [ ] postavit sněhuláka (klidně malého)
- [ ] projít se v prvním sněhu
- [ ] upéct cukroví podle starého receptu
- [ ] vyrobit vlastní přání nebo jmenovku na dárek
- [ ] přečíst knihu za jeden víkend
- [ ] pustit si oblíbenou pohádku
- [ ] zajít na vánoční trhy
- [ ] zapálit adventní svíčku
- [ ] nasypat ptáčkům do krmítka
- [ ] jít bruslit nebo sáňkovat
- [ ] uvařit svařák nebo punč
- [ ] strávit den v pyžamu
- [ ] zahrát si deskovou hru
- [ ] vyfotit jinovatku
- [ ] zabalit dárek pomalu a pěkně
- [ ] vyrazit na zimní výlet s termoskou
- [ ] projít si fotky z celého roku
- [ ] naplánovat si jednu věc na jaro
- [ ] uvařit něco, co voní celým bytem
- [ ]
- [ ]

Tapira

určeno pro osobní použití