Den jedna

30 dní. Každý den jeden malý úkol a čtyři políčka k odškrtnutí.



Vytiskni si to, nebo vyplňuj přímo v telefonu.

Jak to funguje

Žádná velká přestavba života. Třicet dní po sobě uděláš jednu malou věc a odškrtneš čtyři políčka. Většina úkolů zabere do patnácti minut.

1 **Jeden úkol denně**

Ráno si přečti úkol dne. Jen ten dnešní, dopředu nečti. Zítřek počká.

2 **Čtyři políčka**

Každý večer odškrtni, co se povedlo. Do stránky dne i do velké tabulky, ať máš celý měsíc na jednom listu.

3 **Nouzová verze se počítá**

Každý den má verzi na dvě minuty. Je pro dny, kdy to nejde. Když ji uděláš, políčko odškrtni. Malý krok je pořád krok.

4 **Nikdy dvakrát po sobě**

Den vynecháš, to se stane. Druhý den po sobě ale ne. Nic nedoháněj, prostě pokračuj dnešním dnem.

čtyři políčka na každý den

Spánek	Voda	Pohyb	Úkol dne
7 hodin a víc	kolem 2 litrů	20 minut, stačí chůze	aspoň nouzová verze

Čísla jsou orientační, ne lékařské doporučení. Pokud máš zdravotní omezení, uprav si je podle sebe nebo podle svého lékaře.

Třicet dní na jednom listu

Pověs si ho na lednici nebo vedle postele. Večer čtyři fajfky a je hotovo.

	Úkol dne	Spánek	Voda	Pohyb	Úkol dne
1	Deset minut navíc	☐	☐	☐	☐
2	Voda dřív než telefon	☐	☐	☐	☐
3	Zítřek nachystaný večer	☐	☐	☐	☐
4	Nabíječka pryč z ložnice	☐	☐	☐	☐
5	Dvacet minut pěšky	☐	☐	☐	☐
6	Stejný budík	☐	☐	☐	☐
7	Ohlédnutí a tři termíny	☐	☐	☐	☐
8	Postel a jedna plocha	☐	☐	☐	☐
9	Deset věcí ven	☐	☐	☐	☐
10	Telefon, který mlčí	☐	☐	☐	☐
11	Všechno z hlavy ven	☐	☐	☐	☐
12	Jedno pořádné jídlo	☐	☐	☐	☐
13	Deset minut na to, co odkládáš	☐	☐	☐	☐
14	Půlka za tebou	☐	☐	☐	☐
15	Kolik hodin denně	☐	☐	☐	☐
16	Hodina bez telefonu	☐	☐	☐	☐
17	Výpis z účtu	☐	☐	☐	☐
18	Den bez útraty	☐	☐	☐	☐
19	Sto korun stranou	☐	☐	☐	☐
20	Dvacet pět minut jedné věci	☐	☐	☐	☐
21	Kam šel týden	☐	☐	☐	☐
22	Zpráva po dlouhé době	☐	☐	☐	☐
23	Konkrétní děkuju	☐	☐	☐	☐
24	Něco poprvé	☐	☐	☐	☐
25	Úterý za rok	☐	☐	☐	☐
26	První krok k tomu úterku	☐	☐	☐	☐
27	Dlouhá procházka	☐	☐	☐	☐
28	Čtyři týdny	☐	☐	☐	☐
29	Tři, které zůstanou	☐	☐	☐	☐
30	Dopis a další list	☐	☐	☐	☐

týden 1

Základ

Spánek, ráno, voda, chůze. Nic dalšího, dokud nestojí tohle.



den

1

Deset minut navíc

Dnes večer jdi spát o půl hodiny dřív než obvykle. Zítra ráno vyjdi z domu o deset minut dřív, než musíš, a těch deset minut prostě jdi. Bez cíle, bez sluchátek.

Začínáme tím nejmenším, co jde: deset minut, které patří jen tobě, dřív než si den vezme někdo jiný.

když není čas: Vyjdi o dvě minuty dřív a jednou obejdi dům.

☐ Spánek ☐ Voda ☐ Pohyb ☐ Úkol dne

poznámka

den

2

Voda dřív než telefon

Večer si postav k posteli plnou sklenici vody. Ráno ji vypij dřív, než vezmeš do ruky telefon. Teprve potom zprávy, budíky a všechno ostatní.

První rozhodnutí dne uděláš ty, ne obrazovka. Zbytek dne se podle toho skládá líp.

když není čas: Napij se z kohoutku dřív, než odemkneš telefon.

☐ Spánek ☐ Voda ☐ Pohyb ☐ Úkol dne

poznámka

den

3

Zítřek nachystaný večer

Než půjdeš spát, připrav si na zítra tři věci: oblečení, tašku a láhev s vodou. Polož je tam, kde o ně ráno zakopneš.

Ráno máš nejmíň vůle a nejvíc rozhodování. Co rozhodneš večer, ráno už neřešíš.

když není čas: Nachystej jen oblečení.

☐ Spánek ☐ Voda ☐ Pohyb ☐ Úkol dne

poznámka



Tohle byly první tři dny.

Celý sešit má všech třicet dní, čtyři týdenní ohlédnutí, den nula, dopis sobě a čistý list na další měsíc.

denjedna.cz

© 2026 Den jedna. Ukázku můžeš volně sdílet. Obsah je inspirace k drobným každodenním změnám, ne zdravotní, psychologické ani finanční poradenství.