



Zvířecí výzva

Vyber si nějaké zvíře a napodobuj ho, dokud ho někdo neřekne nahlas.

Splň mě nebo někoho namasíruj a poté pošli dál.



Improvizovaná scénka

Se spoluhráčem zahraj dvouminutovou scénku, kde jeden mluví a druhý jen pantomimicky doplňuje. Nikomu nic nevysvětluje.

Splň mě nebo někoho namasíruj a poté pošli dál.



Mistr kulečnicku

Zahraj si kulečnickový zápas s někým, kdo nikdy nehrál, a profesionálně předstírej, že znáš pravidla!

Splň mě nebo někoho namasíruj a poté pošli dál.



Saunový filozof

Po saunování si dej ledovou koupel a během odpočinku sdílej jednu hlubokou myšlenku.

Splň mě nebo někoho namasíruj a poté pošli dál.



Ledový hrdina

Namoč se do rybníka na alespoň 30 sekund a pak si dej 10 dřepů na zahřátí.

Splň mě nebo někoho namasíruj a poté pošli dál.



Noční výprava

Vydej se po setmění na 10minutovou procházku do lesa (můžeš mít baterku, ale lepší je bez ní).

Splň mě nebo někoho namasíruj a poté pošli dál.



Lesní dar

Najdi v přírodě něco, co tě osloví, a daruj to někomu s krátkým vysvětlením, proč právě jemu.

Splň mě nebo někoho namasíruj a poté pošli dál.



Příběh beze slov

Pomocí gest a mimiky vyprávěj příběh, který se ti stal v posledním roce.

Splň mě nebo někoho namasíruj a poté pošli dál.



Dopis pro budoucí já

Napiš si dopis, který si otevřeš za rok. Co chceš, aby sis pamatoval?

Splň mě nebo někoho namasíruj a poté pošli dál.



Ticho léčí

Strávit 15 minut v naprostém tichu – bez telefonu, mluvení nebo hudby. Jen pozoruj svět kolem sebe.

Splň mě nebo někoho namasíruj a poté pošli dál.



Vděčnost v kruhu

Řekni někomu v místnosti jednu věc, za kterou jsi u něho vděčný.

Splň mě nebo někoho namasíruj a poté pošli dál.

Překvapivé spojení

Najdi někoho, s kým jsi zatím nejméně mluvil, a zeptej se ho na tři věci, které ho opravdu baví.

Splň mě nebo někoho namasíruj a poté pošli dál.

Tanec beze studu

Pusť si písničku a odvaž se tančit naplno, jako kdyby se nikdo nedíval (ale někdo se asi bude!).

Splň mě nebo někoho namasíruj a poté pošli dál.

Nejlepší vtip večera

Najdi nebo vymysli vtip a večer ho musíš vyprávět ostatním. Smích zaručen!

Splň mě nebo někoho namasíruj a poté pošli dál.

Tanec bez partnera

Pusť si hudbu a předved' taneční show se svým „neviditelným“ partnerem.

Splň mě nebo někoho namasíruj a poté pošli dál.

Lichožroutský test

Najdi v chatě dvě ponožky, které nejsou pár, a běž v nich půl hodiny.

Splň mě nebo někoho namasíruj a poté pošli dál.

Lesní vůdce

Pozvi někoho na procházku. Jeden zavře oči a druhý ho vede po lese jen pomocí hlasu. Pak se prohod'te.

Splň mě nebo někoho namasíruj a poté pošli dál.

Studená meditace

Sedni si na 3 minuty venku bez bundy a soustřeď se jen na svůj dech.

Splň mě nebo někoho namasíruj a poté pošli dál.

Zpátky do dětství

Najdi si místo v přírodě, vylez na strom jako za starých časů a zakřič jako tarzan!

Splň mě nebo někoho namasíruj a poté pošli dál.

Zakázaná slova

Po zbytek dne nesmíš říct slova „já“, „nebo“, „ale“. Zvládneš to?

Splň mě nebo někoho namasíruj a poté pošli dál.

Časová kapsle

Společně s kamarádem napište vzkaz pro budoucí návštěvníky chalupy a schovejte ho na tajné místo.

Splň mě nebo někoho namasíruj a poté pošli dál.

Dýchací výzva

Před otužováním udělej 1 minutu hlubokých dechů a 30 sekund zadrž dech. Jaký je rozdíl?

Splň mě nebo někoho namasíruj a poté pošli dál.

Síla přítomnosti

Vyjdí ven, zavři oči a jen 5 minut vnímej zvuky kolem sebe. Pak popiš, co jsi slyšel.

Splň mě nebo někoho namasíruj a poté pošli dál.

Mistr vyprávění

Vymysli krátký příběh o tom, jak se dostal tajemný předmět (třeba starý klíč) do této chalupy. Ale pšššt.

Splň mě nebo někoho namasíruj a poté pošli dál.

Ticho v očích

Najdi někoho, s kým si zatím moc nemluvil, a podívejte se navzájem minutu do očí beze slov.

Splň mě nebo někoho namasíruj a poté pošli dál.

Mapa silných stránek

Napiš si 3 věci, ve kterých jsi opravdu dobrý, a pak požádej někoho, aby ti řekl další 3, které sám nevidíš. Jak se to shoduje?

Splň mě nebo někoho namasíruj a poté pošli dál.

Slovo na rozloučenou

Představ si, že odcházíš z této chalupy a už se sem nikdy nevrátíš. Co by si chtěl říci? Řekni to první osobě, kterou potkáš.

Splň mě nebo někoho namasíruj a poté pošli dál.

Den offline

Odlož telefon a jakoukoliv elektroniku na 3 hodiny. Místo toho věnuj pozornost sobě, přírodě nebo lidem kolem sebe.

Splň mě nebo někoho namasíruj a poté pošli dál.

List minulosti

Najdi venku list a podrž ho v ruce. Představ si, že ten list je něco, co už ti neslouží nebo tě brzdí. Hod' ho do větru nebo potoka a nech to jít.

Splň mě nebo někoho namasíruj a poté pošli dál.

Dopis od staršího já

Představ si, že jsi o 10 let starší a tvůj život jde skvělým směrem. Co by ti tohle starší já poradilo? Napiš si krátký vzkaz a přečti ho nahlas.

Splň mě nebo někoho namasíruj a poté pošli dál.

PRAVIDLA HRY

Pokud příroda umožňuje, tak
do hodiny splň úkol.

O tvém současném úkolu
nikomu neříkej. Užij si hru.

Stejný úkol 2x nedělej, daruj
ho někomu, aniž by dotyčná
osoba věděla, od koho dar je.

Za nesplnění úkolu věnuj
masáž první osobě, kterou
uslyšíš vyslovit slovo LÁSKA!



PRAVIDLA HRY

Pokud příroda umožňuje, tak
do hodiny splň úkol.

O tvém současném úkolu
nikomu neříkej. Užij si hru.

Stejný úkol 2x nedělej, daruj
ho někomu, aniž by dotyčná
osoba věděla, od koho dar je.

Za nesplnění úkolu věnuj
masáž první osobě, kterou
uslyšíš vyslovit slovo LÁSKA!



PRAVIDLA HRY

Pokud příroda umožňuje, tak
do hodiny splň úkol.

O tvém současném úkolu
nikomu neříkej. Užij si hru.

Stejný úkol 2x nedělej, daruj
ho někomu, aniž by dotyčná
osoba věděla, od koho dar je.

Za nesplnění úkolu věnuj
masáž první osobě, kterou
uslyšíš vyslovit slovo LÁSKA!



PRAVIDLA HRY

Pokud příroda umožňuje, tak
do hodiny splň úkol.

O tvém současném úkolu
nikomu neříkej. Užij si hru.

Stejný úkol 2x nedělej, daruj
ho někomu, aniž by dotyčná
osoba věděla, od koho dar je.

Za nesplnění úkolu věnuj
masáž první osobě, kterou
uslyšíš vyslovit slovo LÁSKA!

