

30DENNÍ PLÁN

Islandská zima

Jeden úkol denně. Pět až dvacet minut.
Na tmavé měsíce, které nikdo nemá rád.

PURE VITALITY

Proč zrovna Island

4 h
světla v Reykjavíku
o slunovratu

8 h
světla v Praze
o slunovratu

2.
Island ve světovém
žebříčku štěstí 2026

20.
Česko ve stejném
žebříčku

Island má v prosinci poloviční den než my, a přesto vychází v žebříčku spokojenosti se životem mezi úplně nejlepšími. Starší studie navíc u Islanďanů nenašly běžný zimní propad nálady, jaký by se v takové tmě čekal.

Na rovinu: nikdo přesně neví proč. Roli hrají peníze, důvěra ve společnosti i možná genetika. Přestěhovat se nemůžeš, ale můžeš si vzít to, co se přenést dá: jejich vztah ke světlu, k venku, k horké vodě a k lidem.

V plánu jsou praktické zvyky, ne léčba ani zázrak.

NEŽ ZAČNEŠ

Jak plán funguje

Jeden úkol denně. Žádný nezabere víc času, než kolik máš. Většina má pět až dvacet minut.

Zvyky se sčítají. Co si v týdnu vyzkoušíš, můžeš dělat dál, ale nemusíš. Na konci si necháš jen to, co ti sedlo.

Vynechaný den neřeš. Prostě pokračuj dalším. Þetta reddast.

Zaškrtávej. Na straně s přehledem vidíš celý měsíc. Stránku si vytiskni nebo ji vyplň v mobilu.

ČTYŘI TÝDNY

1	2	3	4
Světlo	Venku	Teplo	Lidé

Poslední dva dny patří tvému vlastnímu plánu na zbytek zimy.



TÝDEN 1

Světlo

V listopadu a prosinci je světla málo a většina z něj je kolem poledne. Tenhle týden ho začneš chytat vědomě.

1. ☐ Nastav si budík na stejný čas na všech sedm dní. O víkendu nejvýš o hodinu později.
2. ☐ Do hodiny po probuzení jdi na 10 minut ven. I když je zataženo, venku je pořád mnohem víc světla než v bytě.
3. ☐ Přesuň snídani nebo pracovní místo k nejsvětlejšímu oknu.
4. ☐ Ranních 10 minut prodluž na 20.
5. ☐ Přidej 15 minut venku kolem poledne. Dej si je do kalendáře jako schůzku.
6. ☐ Hodinu před spaním zhasni stropní světla. Stačí lampa nebo svíčka.
7. ☐ Podívej se, který den se ti vstávalo nejlíp a co bylo jinak. Zapiš si to.



TÝDEN 2

Venku

Na Islandu mají pro špatné počasí vlastní slovo, ale doma kvůli němu nesedí. Tenhle týden odstraníš výmluvy.

8 ☐ Večer si nachystej věci na ven: vrstvy, čepici, nepromokavou bundu. Ráno už se nerozhoduješ.

9 ☐ Jdi na 20 minut pěšky bez sluchátek. Jen ty a to, co je kolem.

10 ☐ Vyber si svou dvacetiminutovou trasu, kterou půjdeš v každém počasí.

11 ☐ Nechce se ti? Pravidlo pěti minut: jdi jen na pět. Když se pak vrátíš, je to v pořádku.

12 ☐ Vezmi někoho s sebou. Procházka je nejjednodušší schůzka na světě.

13 ☐ Vystup o zastávku dřív nebo zaparkuj dál. Dalších 10 minut venku bez plánování.

14 ☐ Dopřej si jednu delší výpravu, aspoň hodinu. Vezmi si termosku.



TÝDEN 3

Teplo

Bazénová kultura Islandu je od roku 2025 na seznamu UNESCO. Horká voda tam není luxus, ale běžné místo setkávání. Tenhle týden si najdeš svou verzi.

15 ☐ Najdi nejbližší bazén s vířivkou nebo saunu. Zjisti otevírací dobu a cenu.

16 ☐ Jdi tam. 30 minut, telefon nech ve skříňce.

17 ☐ Vytvoř si koutek u okna: křeslo, deka, lampa. Tvoje místo na gluggaveður.

18 ☐ Uvař velký hrnec polévky. Teplá večeře na tři dny bez přemýšlení.

19 ☐ Sežeň papírovou knihu. Půjč si ji, kup, nebo vytáhni z poličky tu, na kterou se práší.

20 ☐ První večer bez obrazovek: poslední hodinu před spaním jen kniha a teplý nápoj bez kofeinu.

21 ☐ Znovu horká voda: bazén, sauna, nebo aspoň dlouhá vana. Zapiš si to jako pevný bod na další týdny.



TÝDEN 4

Lidé

Ve zprávách o štěstí opakovaně vychází, že hodně záleží na tom, jestli máš na koho se spolehnout. V zimě se to nejsnáz ztratí.

22 ☐ Napiš třem lidem, na které myslíš. Stačí jedna věta.

23 ☐ Domluv si pravidelnou věc na celou zimu: stejný den v týdnu, stejný člověk, klidně jen káva.

24 ☐ Sněz dnes jedno jídlo s někým. Bez telefonu na stole.

25 ☐ Vezmi někoho do bazénu nebo do sauny. Právě tam se na Islandu probírá život.

26 ☐ Daruj někomu knihu, která tě bavila. Tak vypadá jólabókaflóð.

27 ☐ Udělej někomu malou službu bez požádání. Nákup, odvoz, hlídání.

28 ☐ Þetta reddast: napiš si všechno, co tě tíží. Co ovlivníš, naplánuj. Zbytek přeškrtni.



DNY 29 A 30

Tvoje zima

29 ☐ Projdi si přehled. Vyber tři zvyky, které ti opravdu sedly. Jen tři.

30 ☐ Zapiš si je do kalendáře na celou zimu: kdy, kde a s kým. Pak si dej něco hezkého, zasloužíš si to.

Když nemáš sílu vůbec na nic

Přijdou dny, kdy nedáš ani plán. Pro ty platí islandské minimum, tři věci:

Vstaň ve stejnou dobu jako obvykle.

Pět minut venku. Klidně jen před dům.

Jedna zpráva člověku. Stačí „Jak se máš?“.

PŘEHLED

Třicet dní

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

Rituály, které si můžeš nechat

Ráno, 20 minut
Stejný budík.
Ven do hodiny.
Snídaně u okna.

Večer, 60 minut
Lampa místo stropního světla.
Teplý nápoj bez kofeinu.
Kniha místo telefonu.

SLOVNÍČEK

Pět islandských slov na zimu

Gluggaveður

„Okenní počasí.“ Venku to vypadá krásně, ale je taková zima, že se na to nejlíp dívá zevnitř.

Þetta reddast

„Nějak to dopadne.“ Asi nejislandštější věta vůbec.

Jólabókaflóð

„Vánoční povodeň knih.“ Před Vánoci vychází spousta knih a dávají se jako dárky.

Heitur pottur

Horká vana u bazénu. Sedí se v ní a probírá se všechno od politiky po sousedy.

Ljósaskipti

Doslova „výměna světla“. Soumrak, chvíle mezi dnem a nocí.



Kdo za tím stojí

Jsme **Pure Vitality**. Dovážíme doplňky stravy z Islandu.

Když se ti plán líbí, pošli ho někomu, komu by se hodil. A dej nám vědět, který den byl nejtěžší: **@purevitality.eu**

Chceš vědět, co na Islandu vzniká? Podívej se na **pvitality.eu**.

Čísla vycházejí z World Happiness Report 2026 a veřejných údajů o délce dne.

Materiál je informativní a nenahrazuje odbornou péči. Když je ti dlouhodobě těžko, obrať se na lékaře nebo na linku 116 123 (nonstop, zdarma).