**DOMÁCÍ ÚKOL - výstup pro zápočet**

* vyberte si pohybovou aktivitu nebo aktivity, které vás baví a dělají vám dobře
* vyberte si jednu z aktivit - modlitby, meditace, list vděčnosti, poslech meditační hudby

**Napište:**

* **jakou aktivitu jste si vybrali a proč** (1 fyzická, 1 spirituální) - popište

(aktivitu se snažte dělat každý den nebo co nejčastěji - stanovte si reálné cíle)

1x týden zapište si do deníku:

* **kolikrát jste danou aktivitu dělali** (pokud ne - proč se vám nepodařilo dosáhnout cíle, neobviňujte se, konstatujte)
* co vám to přineslo, jaký efekt - co cítíte na tělesné a psychické rovině (snažte se být detailní)
* co jste se **o sobě nového** dozvěděli? - co **funguje,** co ne?