**11. + 12. Hledání smyslu + Transcendence**

Proč člověk potřebuje v životě nějaký smysl, nějakou jistotu?

Jak mohu svou vizi *Dobrého života* přiblížit dnešnímu dni? Co bude můj první krok? Jak často plánuji svou vizi revidovat?

Během kurzu jsem si vyzkoušel/a různé techniky, které mne mohou dostat do flow: dechové cvičení/meditace, denní vděčnosti, náhodné laskavosti, pohyb a vedení deníku. Která z těchto technik mi „seděla nejlépe“? Proč?

Jak se mohu v hledání smyslu a prožívání stavu flow dál rozvíjet?

Co dál si chci zapamatovat k tématu?

**ÚKOL: Wellness Inventory no.2**

**INSTRUKCE: Tak jako na začátku kurzu si udělej dotazník Wellness Inventory. (Přihlašovací údaje dohledáš v emailu.) Na otázky odpovídej v klidu a popravdě. Nehledej správnou odpověď „Jak by to mělo být?“, ale spíš se soustřeď na „Jak to teď mám?“. Na zodpovězení otázek si dej čas a věnuj jim pozornost – zejména těm, které ti přijdou nové nebo naopak pitomé a zbytečné ;)**

Během semestru se plno věcí stalo, hodně jste se naučili, zažili i zapomněli. Jak se tyto změny projeví na vašem wellness? Po vyplnění dotazníku se dozvíte, ve kterých tématech jste se posunuli nejvíce a která se například neposunula vůbec. Oboje je správně, někdy se mění,0079c vbnm,.- někdy ne. V podstatě jen ty víš, jestli je to změna k lepšímu nebo k horšímu. **Proto se podívej na obě svá wellness kola** (vytiskni si je a dones do posledního semináře)

**… a zapiš si postřehy, komentáře, pocity, myšlenky, které se ti pojí s tímto cvičením.**

**O čem to bylo? Jaké to bylo? Co ses naučil/a?**

**Jak ti tvůj buddy pomohl v tomto týdnu?**