

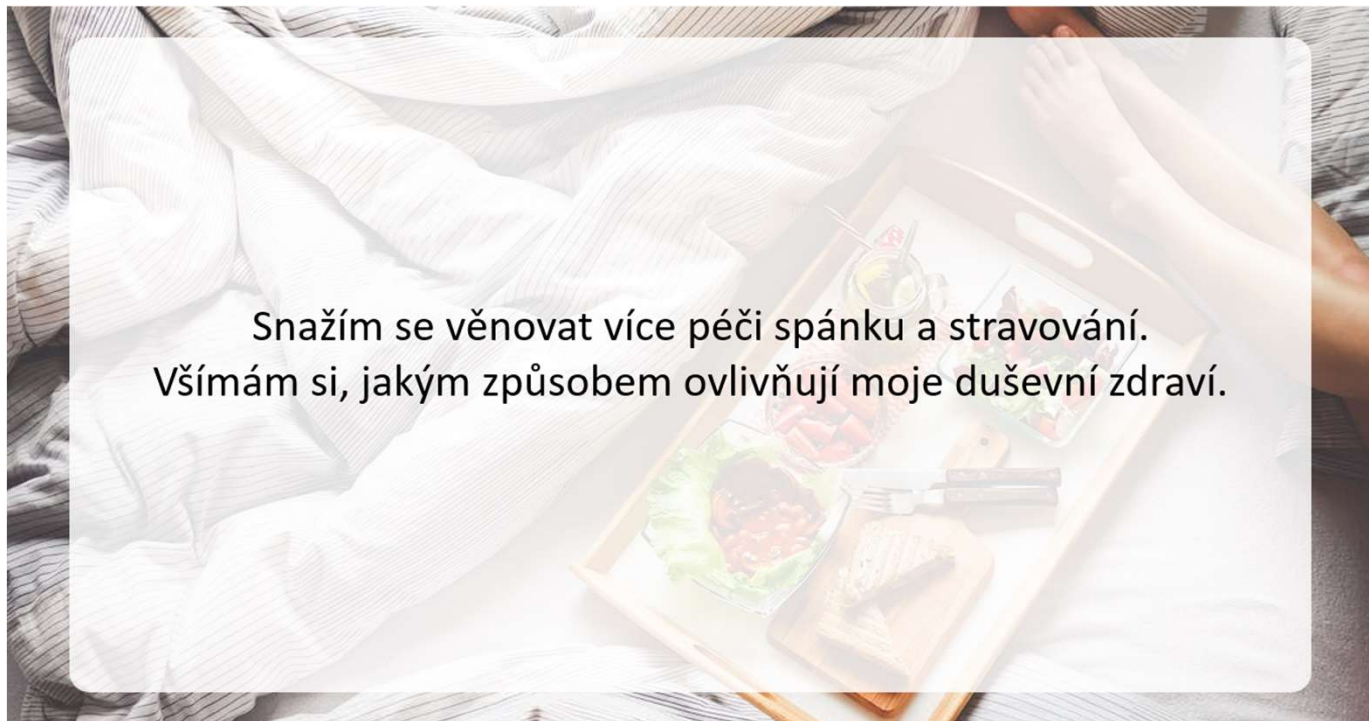


PSYCHOHYGIENA

6. SPIRITUALITA

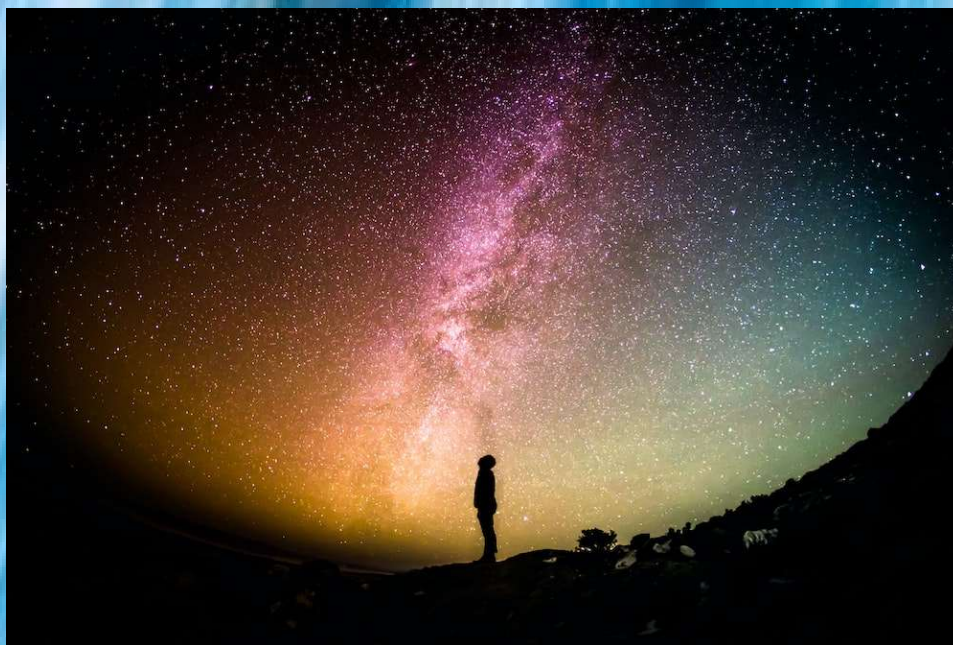
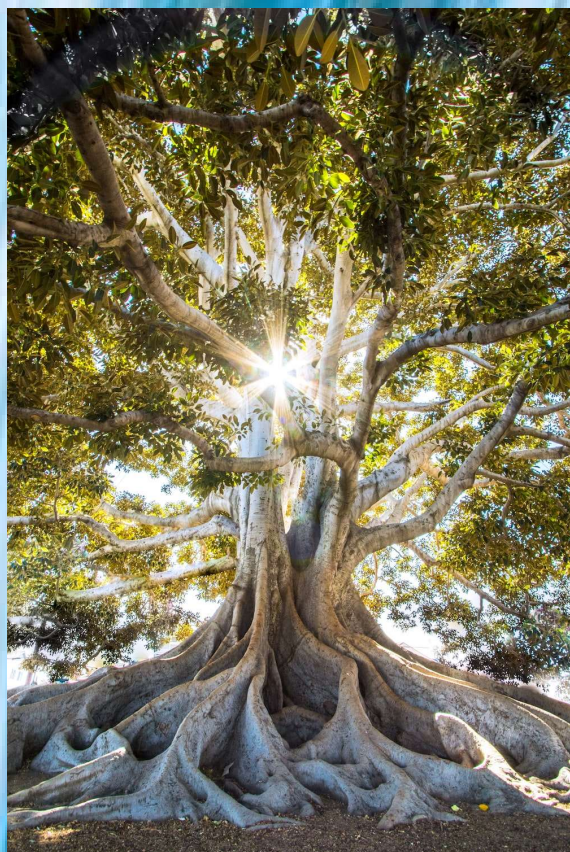
Ve dvojici/trojici proberte:

1. Jak se Vám dělalo cvičení z minulého semináře? (stravování a spánek)
2. Jakou další jednou věcí/činností jste se minulý týden postarali o svou duševní hygienu? (i drobnost)



Promyslete si a zapište si pro sebe:

1. Co konkrétně pro mě znamená spiritualita?
2. V jakých situacích svůj spirituální rozměr nejvíce pociťuji?
Jaký vliv na to má místo, okolnosti, to, jestli jsem sám/sama nebo s druhými?
3. Jakým způsobem sytím své spirituální potřeby? Stačí mi to, nebo potřebuji něco jinak?
4. Můžu ze své spirituality čerpat? Co můžu udělat pro to, aby mi byla oporou?



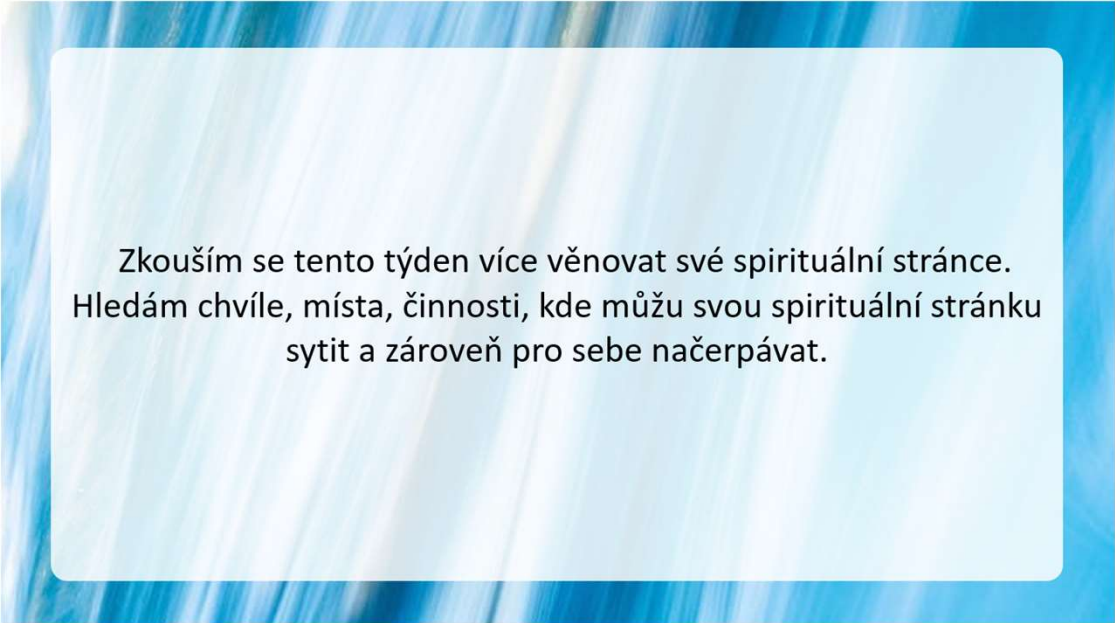


VNITŘEK DÁVÁ TVAR VNĚJŠKU

„Pomůcky: Jeden nebo dva nafouknuté a tři nebo čtyři splasklé balónky. Doporučeno: balónek pro každé dítě. Lekce: Jiným názvem této lekce by mohlo být „Neviditelné dává tvar viditelnému“. Začněte vysvětlením, že každý balónek představuje člověka a že každý člověk je naplněn dechem života, tak jako balónky, když se nafouknou. Nechejte děti, aby balónky nafoukly tak, že je naplní dechem života. Ať si uvědomí, že vzduch - či život - je ve všech balóncích i ve všech lidech. „Lidé vidí jen vnějšek balónku či zevnějšek lidí a myslí si, že to je ta důležitá část. To, co je však opravdu důležité, je uvnitř, protože to, co je uvnitř, vytváří zevnějšek. To je to neviditelné, co dává balónku tvar. Jinak by byl splasklý a bezcenný, jako třeba balónek, který ještě není nafouknutý.“ (Ukažte dětem balónky, které ještě nenafoukly (...))“ (Jenkins, 2009, s. 17).

Jenkins, P. D. (2009). *Jak rozvíjet dětskou spiritualitu: jednoduchá praktická cvičení*. DharmaGaia.





Zkouším se tento týden více věnovat své spirituální stránce.
Hledám chvíle, místa, činnosti, kde můžu svou spirituální stránku
sytit a zároveň pro sebe načerpávat.

6. SPIRITUALITA

Datum	Chvíle/místo/činnost, ze které jsem dnes načerpal/a:	Poznámky:

Co mi sedělo:

Co mi moc nesesedělo:

Co si беру do dalšího života:

Zdroje obrázků

<https://knihy.heureka.cz/jak-rozvijet-detskou-spiritualitu/#prehled/>

<https://classroom.synonym.com/small-group-topics-teens-8546389.html>

<https://www.pexels.com/>