

1. ZPOMALENÍ, UVĚDOMĚNÍ SI, CO SE DĚJE V MÉM TĚLE

Co mi bude připomínat, že se mám na chvíli zastavit:

Datum	✓	Co jsem si uvědomil/a:

Co mi sedělo:

Co mi moc nesesedělo:

Co si beru do dalšího života:

2. ZKLIDŇUJÍCÍ DECH

Datum	✓	Poznámky:

Co mi sedělo:

Co mi moc nesesedělo:

Co si beru do dalšího života:

3. NAPĚTÍ, UVOLNĚNÍ, POHYB

Datum	Typ cvičení/pohybu:	Co mi to přineslo:

Co mi sedělo:

Co mi moc nesesedělo:

Co si beru do dalšího života:

4. CÍTÍM, PROTOŽE/KDYŽ, POTŘEBOVAL/A BYCH

Datum	Cítím..., protože/když...,potřeboval/a bych...	Poznámky:

Co mi sedělo:

Co mi moc neseďlo:

Co si beru do dalšího života:

5. JÍDLO, SPÁNEK

Datum	Množství spánku (h):	Co jsem dnes udělal/a pro kvalitnější stravování a spánek:

Co mi sedělo:

Co mi moc neseďlo:

Co si beru do dalšího života:

6. SPIRITUALITA

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

Co mi sedělo:

Co mi moc neseďlo:

Co si beru do dalšího života:

7. VYVÁŽENÉ ZHODNOCENÍ DNE, VDĚČNOST

Datum	Co bylo fajn:	Co bylo náročné:	Za co bych se ocenil/a:	Za co jsem vděčný/á:

Co mi sedělo:

Co mi moc nesesedělo:

Co si беру do dalšího života:

8. ODPOČINEK, PŘESTÁVKY A ELEKTRONIKA

Datum	Co mi dnes přineslo trochu opravdového odpočinku:	Poznámky:

Co mi sedělo:

Co mi moc nesesedělo:

Co si беру do dalšího života:

9. LASKAVOST VŮČI SOBĚ A OTEVŘENOST VŮČI DRUHÝM

Datum	Povzbudivá myšlenka pro dnešní den (pochvala, podpora, uklidnění...):	Čím jsem napomohl/a tomu se dnes propojit s druhými (kontakt osobní případně na dálku):

Co mi sedělo:

Co mi moc nesesedělo:

Co si беру do dalšího života:

10. MINDFULNESS (TEŽ A TADY BEZ HODNOCENÍ)

Datum	Na jakou činnost jsem dnes zaměřil/a svou plnou pozornost:	Poznámky:

Co mi sedělo:

Co mi moc nesesedělo:

Co si beru do dalšího života:

11. PŘEDSTAVA BEZPEČNÉHO MÍSTA

Datum	v	Poznámky:

Co mi sedělo:

Co mi moc nesesedělo:

Co si beru do dalšího života:

12.

Které tři techniky budu dále zkoušet zařazovat do svých dnů:

-

-

-