1. **ZPOMALENÍ, UVĚDOMĚNÍ SI, CO SE DĚJE V MÉM TĚLE, 3 ZKLIDŇUJÍCÍ NÁDECHY**

* v průběhu dne se zkusím párkrát zastavit/zpomalit, projít si svoje tělo, uvědomit si, co potřebuji
* nádech do břicha (nemusí být moc hluboký, spíše přirozený, příjemný), chvíli pauza, dlouhý klidný výdech (ideálně dvakrát delší než nádech)

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Datum | √ | Co jsem si uvědomil/a: |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Co mi sedělo:

Co mi moc nesedělo:

Co si beru do dalšího života:

1. **VYVÁŽENÉ ZHODNOCENÍ DNE, VDĚČNOST**

* každý den si napíšu vyvážené zhodnocení dne a uvědomím si, za co jsem vděčný/á

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

Co mi sedělo:

Co mi moc nesedělo:

Co si beru do dalšího života:

1. **SPIRITUALITA**

* tento týden zkusím věnovat více prostoru své spirituální stránce
* zkusím každý den najít chvilku, kdy se zklidním a zkusím načerpat

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

Co mi sedělo:

Co mi moc nesedělo:

Co si beru do dalšího života:

1. **LASKAVOST VŮČI SOBĚ A OTEVŘENOST VŮČI DRUHÝM**

* každý den si cíleně řeknu a napíšu povzbudivou myšlenku (nemusím jí věřit na 100%, stačí pro ni udělat místo)
* tento týden se také snažím více se propojovat s ostatními (osobně, nebo online)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 nesedělo:

Co si beru do dalšího života:

1. **MINDFULNESS (TEĎ A TADY BEZ HODNOCENÍ)**

* každý den zkusím zaměřit plnou pozornost na jednu činnost
* budu ji vnímat skrze všechny své smysly, snažím se u ní být plně v přítomnosti

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

Co mi sedělo:

Co mi moc nesedělo:

Co si beru do dalšího života:

1. **PŘEDSTAVA BEZPEČNÉHO MÍSTA**

* každý den si na 5 až 10 minut sednu/lehnu a odpočinu si na bezpečném a klidném místě ve své představě
* může být pokaždé stejné, nebo si můžu udělat zásobárnu více míst

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Datum | √ | Poznámky: |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Co mi sedělo:

Co mi moc nesedělo:

Co si beru do dalšího života:

1. **SHRNUTÍ**

Jak se Vám cvičení dělala, které techniky (i z přednášky, nebo o kterých jste slyšeli) Vás zaujaly, které postupy budete zkoušet dál zařazovat do svých dnů?