

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	v	Co jsem si uvědomil/a:

Co mi sedělo:

Co mi moc nesesedělo:

Co si beru do dalšího života:

2. 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 nesesedělo:

Co si beru do dalšího života:

3. SPIRITUALITA

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

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

--	--	--

Co mi sedělo:

Co mi moc nesesedělo:

Co si беру do dalšího života:

4. 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 nesesedělo:

Co si беру do dalšího života:

5. 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 nesesedělo:

Co si беру do dalšího života:

6. 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	v	Poznámky:

Co mi sedělo:

Co mi moc nesesedělo:

Co si beru do dalšího života:

7. SHRNU TÍ

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?