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 nesedělo:

Co si beru do dalšího života:

1. **ZKLIDŇUJÍCÍ DECH**

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

Co mi sedělo:

Co mi moc nesedělo:

Co si beru do dalšího života:

1. **NAPĚTÍ, UVOLNĚNÍ, POHYB**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Datum | Typ cvičení/pohybu: | Co mi to přineslo: |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Co mi sedělo:

Co mi moc nesedělo:

Co si beru do dalšího života:

1. **CÍTÍM, PROTOŽE/KDYŽ, POTŘEBOVAL/A BYCH**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Datum | Cítím…, protože/když…,potřeboval/a bych… | Poznámky: |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Co mi sedělo:

Co mi moc nesedělo:

Co si beru do dalšího života:

1. **JÍDLO, SPÁNEK**

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

Co mi sedělo:

Co mi moc nesedělo:

Co si beru do dalšího života:

1. **SPIRITUALITA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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. **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 nesedělo:

Co si beru do dalšího života:

1. **ODPOČINEK, PŘESTÁVKY A ELEKTRONIKA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Datum | Co mi dnes přineslo trochu opravdového odpočinku: | Poznámky: |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Co mi sedělo:

Co mi moc nesedělo:

Co si beru do dalšího života:

1. **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 nesedělo:

Co si beru do dalšího života:

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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**

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

Co mi sedělo:

Co mi moc nesedělo:

Co si beru do dalšího života:

**12.**

Které tři techniky budu dále zkoušet zařazovat do svých dnů:

-

-

-