

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 nesesedělo:

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 nesesedělo:

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 nesesedělo:

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 (TEĎ 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:

-

-

-