

ROZHODNĚTE SE, JAKÝ ŽIVOT CHCETE ŽÍT

(11- Jak ztratit sebe sama.)

Kdy jsme se vzdali svého ideálu šťastného života naplněného radostí a vším, co je pro nás tak důležité?

TENTO TÝDEN SI VŠÍMÁM:

- dělám rozhodnutí, která mi přinášejí do života radost a spokojenost, nebo trápení?
- jaký je stav mého těla? (zdraví, napětí, bolesti?)
- jaký je stav mé mysli (je zahlcená myšlenkami?) a emocí (pozitivní či negativní?)



CO MI TENTO TÝDEN UDĚLALO RADOST / CO MĚ ZASKOČILO / ZKUŠENOSTI

Pondělí

Úterý

Středa

Čtvrtek

Pátek

Sobota

Neděle

NEJZAJÍMAVĚJŠÍ A NEJDŮLEŽITĚJŠÍ UDÁLOSTI (líbilo/nelíbilo; poznání týdne)

TICHO BEZ HODNOCENÍ

(1. Masochisti hadr.)

Když se život promění v místo, kde je všechno špatně, máte z něj ještě radost?

TENTO TÝDEN SI VŠÍMÁM:

- cítím radost? životní vášeň?
- honí se mi hlavou myšlenky, kterými si na něco stěžuji?
- žiji v představě, že mi někdo nebo něco ubližuje?



CO MI TENTO TÝDEN UDĚLALO RADOST / CO MĚ ZASKOČILO / ZKUŠENOSTI

Pondělí

Úterý

Středa

Čtvrtek

Pátek

Sobota

Neděle

NEJZAJÍMAVĚJŠÍ A NEJDŮLEŽITĚJŠÍ UDÁLOSTI (líbilo/nelíbilo; poznání týdne)

JSTE DOST DOBRŮ

(43. Nenávistní šílenci)

Představa, že nám něco chybí, nám paradoxně brání v růstu.

TENTO TÝDEN SI VŠÍMÁM:

- mám pocit, že mi něco chybí?
- mám pocit, že potřebuji být v něčem lepší?
- jak se sám k sobě chovám (kriticky, nebo povzbudivě?)



CO MI TENTO TÝDEN UDĚLALO RADOST / CO MĚ ZASKOČILO / ZKUŠENOSTI

Pondělí

Úterý

Středa

Čtvrtek

Pátek

Sobota

Neděle

NEJZAJÍMAVĚJŠÍ A NEJDŮLEŽITĚJŠÍ UDÁLOSTI (líbilo/nelíbilo; poznání týdne)

SÍLA VDĚČNOSTI

(23. Nevděčníci jedni.)

Život nás učí, abychom byli vděční i za to, co se nám nelíbí, nebo co nás bolí. Abychom otevřeli své srdce, přestali se bát bolesti a našli tak neochvějnou vnitřní sílu.

TENTO TÝDEN SI VŠÍMÁM:

- umím být vděčný/á za to, s čím se ve svém životě setkávám?
- trápím se nároky, které na mě Život klade?
- jak zvládám těžké chvíle?



CO MI TENTO TÝDEN UDĚLALO RADOST / CO MĚ ZASKOČILO / ZKUŠENOSTI

Pondělí

Úterý

Středa

Čtvrtek

Pátek

Sobota

Neděle

NEJZAJÍMAVĚJŠÍ A NEJDŮLEŽITĚJŠÍ UDÁLOSTI (líbilo/nelíbilo; poznání týdne)

VYTRVALOST

(49. Vlát či nevlát, toť otázka...)

Na opravdové změny vůle nestačí. Musíte mít vnitřní přesvědčení.

TENTO TÝDEN SI VŠÍMÁM:

- umím být vytrvalá/ý ve svých předsevzetích?
- mám sám/a se sebou trpělivosti?
- čím se nechávám rozptylovat?
- čím začínám svůj den?
- umím se zastavit na hranicích dne/ týdne/ roku?



CO MI TENTO TÝDEN UDĚLALO RADOST / CO MĚ ZASKOČILO / ZKUŠENOSTI

Pondělí

Úterý

Středa

Čtvrtek

Pátek

Sobota

Neděle

NEJZAJÍMAVĚJŠÍ A NEJDŮLEŽITĚJŠÍ UDÁLOSTI (líbilo/nelíbilo; poznání týdne)



LEDEN



STROM ŠTĚSTÍ

NENECHME SI VZÍT VNITŘNÍ SVOBODU (DŘEVO).

Co mi do života vnesl element DŘEVO? (radosti, nároky, lekce, zážitky)

