

Datum:

# ROZHODNĚTE SE, JAKÝ ŽIVOT CHCETE ŽÍT [1]

(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 )**

Datum:

# TICHO BEZ HODNOCENÍ [1]

(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 )

Datum:

# JSTE DOST DOBRŮ [1]

(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 )

Datum:

# SÍLA VDĚČNOSTI [1]

(23. Nevděčníci jedni.)

*Život nás učí, abychom byli vděční i za to, co se nám nelíbí, nebo za to, 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 )

Datum:

# VYTRVALOST [1]

(49. Vlát či nevlát, toť otázka...)

*Na opravdové změny vůle nestačí. Musíte mít vnitřní přesvědčení.*

## TENTO TÝDEN SI VŠÍMÁM:

- umím být vytrvalý ve svých předsevzetích
- mám sám/a se sebou trpělivost?
- 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 )**

# KRÁSA NEOČEKÁVANÉHO



## STROM ŠTĚSTÍ

NENECHME SI VZÍT VNITŘNÍ SVOBODU (DŘEVO).

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





# LEDEN