PRACOVNÍ LISTY

VÁŠ PRŮVODCE SEBEPOZNÁNÍM A INSPIRACÍ

JAK LISTY VYUŽÍT?

- Zapisujte si všechny myšlenky, pocity a inspirace, které k vám přicházejí.
- Inspirace, které zachytíte, se ukotví a budou vás provázet při jejich realizaci.
- Postupně se vám odkryjí cesty, jak vaše vhledy a nápady uvést do reality.

TÝDEN 6: RADOST

• Co mi přináší radost?

• Jak mohu více vnášet radost do svého každodenního života?

• Jaké činnosti mi dodávají energii a nadšení?

• Napište seznam věcí, které vás dnes rozesmály nebo potěšily.

• Vytvořte si plán, jak více zapojit radost do svého života. Pusťte si oblíbenou hudbu a zazpívejte si,

zatancujte si nebo skákejte po posteli, jako malé dítě ☺, dovolte si to