

Mindful

DENÍK

INSPIRATIVNÍ ZÁPISNÍK PRO ZKLIDNĚNÍ MYSLI

DATUM: 3 / 11 / 2018

ČAS: 15:30

PO ÚT ST ČT PÁ SO NE

POCITY:

ŠTĚSTÍ NADĚJE

2 VĚCI, KTERÉ PRÁVĚ:

VIDÍM: oblaka a stromy

RADOST Z vikendu

SLYŠÍM: šumění deště

PŘEKVAPENÍ UVOLNĚNÍ

CÍTÍM: čerstvý vzduch a mátový čaj

BEZPEČÍ ZKLAMÁNÍ

MYŠLENKY, KTERÉ SE MI HONÍ HLAVOU:

OPTIMISMUS ÚNAVA

pes mi rozkousal papuče (no nazdar)

VZTEK SMUTEK

konečně piší

VDĚK klid

STRACH

DNESE MI PODAŘILY:

objevit výborný recept

CHCI ZAPOMENOUT NA:

zajít na kafe s Alicí

rozkousané papuče

CHCI, ABY SE MI PODAŘILY: více odpočívat, naučit se meditovat

pracovní povinnosti

BĚHEM CELÉHO DNE MI ENERGII DODÁVÁ:

POČASÍ RODINA/PARTNER/DĚTI PŘATELÉ DOBRÉ JÍDLO A PITÍ MOJE HOBBY

HUDBA KULTURA DOMÁCÍ MAZLÍČCI ÚSPĚCH V PRÁCI SPORTOVNÍ AKTIVITY

JINÉ: další díl oblíbeného seriálu

CO JSEM DNE UDĚLAL(A) PRO SEBE, ČÍM JSEM SI UDĚLAL(A) RADOST:

setkáním s kamarádkou, výborným ovocným záuskem

SNY A CÍLE

UKÁZKA
VYPLŇOVÁNÍ

SNÍM O TOM, ŽE: navštívím Norsko

CHCI VYZKOUŠET: dovolenou v karavanu

ČASTO SI ŘÍKÁM: „BÝT ODVÁŽNĚJŠÍ, TAK SI řEKNU O VYŠŠÍ PLAT.“

CO MOHU UDĚLAT PRO DOSAŽENÍ SVÝCH SNŮ A CÍLŮ:

DNEŠ:

projít stránky cestovních kanceláří a Airbnb

ZÍTRA:

na internetu si vyhledat cestovatelské blogy o Norsku

PŘÍŠTÍ TÝDEN:

zavolat Petrově - poradit se, jak s karavanem (kontaktovat koho?)

PŘÍŠTÍ MĚSÍC/PŮLROK:

rezervovat karavan, promyslet trasu a zajímavá místa k navštívení

V PŘÍŠTÍM ROCE:

s dobrou náladou odjet na dovolenou
začít plánovat zimní dovolenou

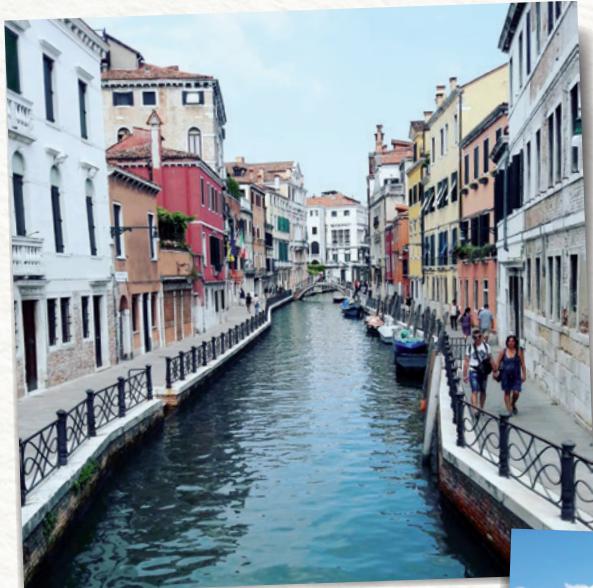
V PŘÍŠTÍCH PĚTI LETECH:

navštívit další severské země

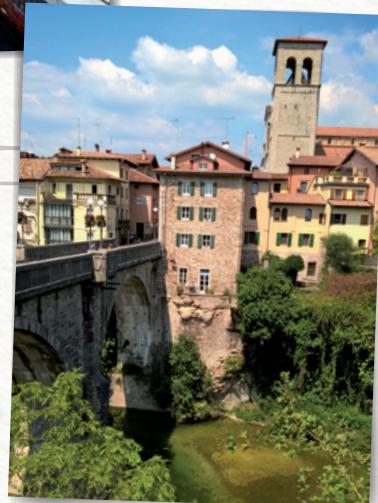
DEN, KTERÝ SI CHCI PŘIPOMENOUT

TENTO DEN MI PŘIPOMÍNÁ TATO JÍZDENKA, PÍRKO, FOTOGRAFIE, KRESBA ...

DATUM: 26 / 7 / 2018



Benátky - letní dovolená



Cividale del Friuli



OBLÍBENÉ CITÁTY

UKÁZKA
VYPLŇOVÁNÍ

Nebojte se niceho. Máte ve svém nitru všechnu voudrost, všechno vědění, všechnu energii a všechnu sílu.

Eileen Caddy

Žijete jenom jednou. Tak by to měla být zábava.

Coco Chanel

Jediná omezení, která v lidských životech existují, si klademe my sami.

Konfucius

Pamatuj, že i ta nejtěžší hodina v tvém životě má jen šedesát minut.

Sofoklés

Dospělý je ten, kdo umí být šťasten sám se sebou.

Osho

Že nedostanete v životě vždy to, co chcete, je někdy obrovské štěsti.

Dalajláma

Chceš-li být šťastný, nesrovňávej a neobvinuj.

Sri Chinmoy

SNÝ A CÍLE

SNÍM O TOM, ŽE:

CHCI VYZKOUŠET:

ČASTO SI ŘÍKÁM: „BÝT ODVÁŽNĚJŠÍ, TAK

CO MOHU UDĚLAT PRO DOSAŽENÍ SVÝCH SNŮ A CÍLŮ:

DNEŠ:

ZÍTRA:

PŘÍŠTÍ TÝDEN:

PŘÍŠTÉ MĚSÍC/PŮLROK:

V PŘÍSTÍM ROCE:

V PŘÍSTÍCH PĚTI LETECH:



DATUM: / /

ČAS:

- PO ÚT ST ČT PÁ SO NE

2 VĚCI, KTERÉ PRÁVĚ:

VIDÍM:

SLYŠÍM:

CÍTÍM:

MÝŠLENKY, KTERÉ SE MI HONÍ HLAVOU:

POCITY:

- ŠTĚSTÍ NADĚJE

- RADOST Z

- PŘEKVAPENÍ UVOLNĚNÍ

- BEZPEČÍ ZKLAMÁNÍ

- OPTIMISMUS ÚNAVA

- VZTEK SMUTEK

- VDĚK

- STRACH

DNESE MI PODAŘILY:

CHCI ZAPOMENOUT NA:

CHCI, ABY SE MI PODAŘILY:

BĚHEM CELÉHO DNE MI ENERGII DODÁVÁ:

- POČASÍ RODINA/PARTNER/DĚTI PŘÁTELÉ DOBRÉ JÍDLO A PITÍ MOJE HOBBY

- HUDBA KULTURA DOMÁCÍ MAZLÍČCI ÚSPĚCH V PRÁCI SPORTOVNÍ AKTIVITY

JINÉ:

CO JSEM DNE UDĚLAL(A) PRO SEBE, ČÍM JSEM SI UDĚLAL(A) RADOST:

NA CO SE PRÁVĚ TĚSÍM:

STRÁNKA PRO VAŠI KREATIVITU



MYŠLENKY, KTERÉ MI POMÁHAJÍ

Bud přitomen v každém okamžiku,
jinak ti život proteče mezi prsty.

Buddha

Život je ozvěna. Co vyštěte, vrátí se. Co zasejete, sklidíte.
Co dáte, dostanete. Co vidíte v jiných, existuje ve vás.

Ralph Smart



VNÍMÁM VŠEMI SMYSLY

Nejlepší vodu najdete na poušti.

Pavel Kosorin

MÉ OBLÍBENÉ CHUTĚ

VODA

ČOKOLÁDA

MED

OLIVY

JAHODY

SKOŘICE

VÍNO

HROZNY

VANILKOVÉ ROHLÍČKY

ANANAS

PRAŽENÉ OŘÍŠKY

RAJČATA

LIMETKA

MALINY

KÁVA

