

Mindful

DENÍK

INSPIRATIVNÍ ZÁPISNÍK PRO ZKLIDNĚNÍ MYSLI

DATUM: 3 / 11 / 2018

ČAS: 15:30

POCITY:

☐ PO ☐ ÚT ☐ ST ☐ ČT ☐ PÁ ☒ SO ☐ NE

☒ ŠTĚSTÍ ☐ NADĚJE

☒ RADOST Z víkendu

☐ PŘEKVAPENÍ ☒ UVOLNĚNÍ

☒ BEZPEČÍ ☐ ZKLAMÁNÍ

☐ OPTIMISMUS ☐ ÚNAVA

☐ VZTEK ☐ SMUTEK

☐ VDĚK ☒ klid

☐ STRACH ☐

2 VĚCI, KTERÉ PRÁVĚ:

VIDÍM: oblaka a stromy

SLYŠÍM: šumění deště

CÍTÍM: čerstvý vzduch a mátový čaj

MÝŠLENKY, KTERÉ SE MI HONÍ HLAVOU:

pes mi rozkousal papuče (no nazdar)
konečně píše

DNES SE MI PODÁŘILO:

objevit výborný recept
zajít na kafe s Alicí

CHCI ZAPOMENOUT NA:

rozkousané papuče
pracovní povinnosti

CHCI, ABY SE MI PODÁŘILO: více odpočívát, naučit se meditovat

BĚHEM CELÉHO DNE MI ENERGII DODÁVÁ:

☐ POČASÍ ☒ RODINA/PARTNER/DĚTI ☐ PŘÁTELE ☒ DOBRÉ JÍDLA A PITÍ ☐ MOJE HOBBY

☒ HUDBA ☐ KULTURA ☒ DOMÁCÍ MAZLIČCI ☐ ÚSPĚCH V PRÁCI ☐ SPORTOVNÍ AKTIVITY

☒ JINÉ: další díl oblíbeného seriálu

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

setkáním s kamarádkou, výborným ovocným zákuskem

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:

DNES:

projet stránky cestovních kancelářů a Airbnb

ZÍTRA:

na internetu si vyhledat cestovatelské blogy o Norsku

PŘÍŠTÍ TÝDEN:

zavolat Petrovi - 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 ničeho. Máte ve svém nitru všechnu moudrost,
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 štěstí.*

Dalajláma

*Chceš-li být
šťastný, nesrovnávej
a neobviňuj.*

Sri Chinmoy

SNY A CÍLE

SNÍM O TOM, ŽE:

CHCI VYZKOUŠET:

ČASTO SI ŘÍKÁM: „BÝT ODVÁŽNĚJŠÍ, TAK

CO MOHU UDĚLAT PRO DOSAŽENÍ SVÝCH SNŮ A CÍLŮ:

DNES:

.....
.....

ZÍTRA:

.....
.....

PŘÍŠTÍ TÝDEN:

.....
.....

PŘÍŠTÍ MĚSÍC/PŮLROK:

.....
.....

V PŘÍŠTÍM ROCE:

.....
.....

V PŘÍŠTÍCH 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 ☐

DNES SE MI PODAŘILO:

.....

.....

CHCI ZAPOMENOUT NA:

.....

.....

CHCI, ABY SE MI PODAŘILO:

BĚHEM CELÉHO DNE MI ENERGII DODÁVÁ:

☐ POČASÍ ☐ RODINA/PARTNER/DĚTI ☐ PŘÁTELÉ ☐ DOBRÉ JÍDLA A PITÍ ☐ MOJE HOBBY

☐ HUDBA ☐ KULTURA ☐ DOMÁCÍ MAZLÍČCI ☐ ÚSPĚCH V PRÁCI ☐ SPORTOVNÍ AKTIVITY

☐ JINÉ:

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

.....

NA CO SE PRÁVĚ TĚŠÍM:

.....



MYŠLENKY, KTERÉ MI POMÁHAJÍ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Buď přítomen v každém okamžiku,
jinak ti život proteče mezi prsty.*

Buddha

*Život je ozvěna. Co vyšlete, vrátí se. Co zasejete, sklídíte.
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

