



ŽIVOT V RADOSTI PRACOVNÝ ZOŠIT

VYTVORILA ZUZANA KRAJČIROVIČOVÁ

<https://jogaland.sk/kniha-o-radosti/pristup/>

DEŇ 1

DNEŠNÁ ÚLOHA JE O TOM, ŽE SA PRENESIEME O 365 DNÍ DOPREDU A BUDEME SNÍVAŤ O TOM, ČO SA NÁM V PRIEBEHU ROKA PODARILO. O TOM, ČO SME ZAŽILI V NAJLEPŠOM ROKU NÁŠHO ŽIVOTA, POVOĽTE UZDU SVOJEJ FANTÁZII.

DEŇ 2

DNES SA VRÁTIME K NAŠIM SNOM, VYPÍŠTE SI ICH A PRIDAJTE SI K NIM DÁTUM, DO KEDY SI ICH PLÁNUJETE SPLNIŤ.

DEŇ 3

DNES BUDEME HODNOTIŤ JEDNOTLIVÉ OBLASTI NÁŠHO ŽIVOTA. HODNOŤTE OD 1 DO 10, S TÝM, ŽE 10 JE NAJLEPŠIE. ZÁROVEŇ SI VYPÍŠTE 1-3 NÁPADY KU KAŽDEJ OBLASTI. (ČO VIETE ZLEPŠIŤ V DANEJ OBLASTI, TAKÚ MALÚ VÝHRU.) **OBLASTI: JA, ZDRAVIE, PRÁCA A VZDELÁVANIE, RODINA, VZŤAHY, FINANCIE, SPIRITUALITA**

DEŇ 4

DNES SI VYTVORÍME NÁSTENKU VÍZIÍ. VEZMITE SI ČASOPISY, NÁJDITE SI OBRÁZKY, VYSTRIHNITE A NALEPTE NA PAPIER. PRÍPADNE SI VYTVORTE SVOJU NÁSTENKU V PROGRAME CANVA. TU NÁJDETE NÁVOD <https://youtu.be/pgku-DtDEYc>

NÁSTENKU SI MÔŽETE ODFOTIŤ, POUŽIŤ AKO POZADIE NA TELEFÓNE, PRÍPADNE AKO PREDNÚ STRANU VO SVOJOM DIÁRI. KAŽDOPÁDNE SI JU DAJTE NA VIDITEĽNÉ MIESTO.

DEŇ 5

ČÍM ŠŤASTNEJŠÍ ŽIVOT CHCEME ŽIŤ, TÝM VIAC SI MUSÍME BYŤ VEDOMÍ NAŠICH EMÓCIÍ A ŽIŤ VEDOME. EMÓCIE NÁM UKAZUJÚ, KAM SA UBERAJÚ NAŠE MYŠLIENKY. NIE SME SCHOPNÍ ZACHYTIŤ TISÍCE NAŠICH MYŠLIENOK. ALE SME SCHOPNÍ VEDIEŤ AKO SA CÍTIME A AKO SME SA CÍTILI V PRIEBEHU DŇA. KEĎŽE NAŠE MYŠLIENKY TVORIA NAŠE POCITY A VEDÚ K ČINOM, TIE SÚ ZODPOVEDNÉ ZA KVALITU NÁŠHO ŽIVOTA A TEDA AJ NAŠU SPOKOJNOSŤ. NA TO, ABY SME ODSTRÁNILI NÍZKE VIBRÁCIE A NEGATÍVNE POCITY, POTREBUJEME SA IM POZRIEŤ NA PRÍČINU. PODĽA ŠPIRÁLKY SA POZRITE AKÉ NEGATÍVNE POCITY ZAŽÍVATE A ČO SA ZA NIMI SKRÝVA. PRÍKLAD: ŽIARLIVOSŤ MÔŽE ZNAMENAŤ NEDOSTATOK SEBALÁSKY.... POĎTE NA TO.

DEŇ 6

DNES SI VYTVORÍME ZOZNAM ĽUDÍ, KTORÝM POTREBUJEME ODPUSTIŤ A ZA ČO. ZÁROVEŇ ODPUSTITE AJ SEBE, VYPÍŠTE SI SITUÁCIE A POUŽITE KU KAŽDEJ VETE SLOVÁ HO'OPONOPONO. K CVIČENIU SA VRACAJTE O TÝŽDEŇ, MESIAC, O POL ROKA, ROK.

DEŇ 7

VYTVORÍME SI PLÁN UPRATOVANIA. PRE SVOJ BYT, PODNIKANIE, MOŽNO DOM, ZÁHRADA, PRACOVISKO, VŠETKY OBLASTI.

DEŇ 8

DNES SA POZRIEME NA RÔZNE SITUÁCIE, ĽUDÍ V NAŠOM ŽIVOTE, ČO NÁM VADÍ U DETÍ, PARTNEROV, PRÍBUZNÝCH, PRIATEĽOV, KOLEGOV. ČO NÁM UKAZUJÚ, ČO NÁM ZRKADLIA? KĽUDNE SA ROZPÍŠTE. SKÚSTE ROZLÚSKNUŤ ČO TO JE. ČI NEMÁTE V SEBE NIEČO Z TOHO, ČO VÁM VADÍ.