



Co potěší mé srdce?

Toto cvičení vám pomůže jasněji si uvědomit, co vám ve vašem životě skutečně přináší radost. Pro začátek, alespoň na chvíli, si představte, že jste naplněni štěstím a cítíte opravdovou radost – zbavenou všech starostí a obav. Nemůžete se ubránit úsměvu (uvnitř i vně) a cítíte se uvolněně a v míru se sebou a světem. Můžete dokonce cítit vnitřní záři a svobodu ve svém srdci.

POSTUP:

- Dopřejte si zhruba 10 minut klidu pro sebe a pište své odpovědi níže.
- Neanalyzujte, jen pište! Pokud se vaše odpovědi zdají příliš jednoduché, je to dobré znamení.
- Neváhejte přidat do svého seznamu další věci, které se objeví v následujících dnech a týdnech.

UŽITEČNÉ POZNÁMKY:

- Vzpomeňte si na své dětství – co jste dělali, když jste byli nejvíce šťastní?
- Přemýšlejte o svých 5 smyslech; zrak, sluch, dotek, cit a chuť – pro každý smysl můžete vymyslet jednu radost.
- Mezi příklady patří sledování dětí nebo psů při hraní, turistika v horách, vaření, dívání se z okna, říct někomu, že ho máte rádi, čerstvá prostěradla na posteli nebo něco úplně jiného. Ať je to cokoli – věci, které si zapíšete, budou pro vás jedinečné.

Nyní odpovězte na otázku: "Jakých 10 největších radostí mám v životě? Co potěší mé srdce?"

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Čeho si všimnete, když se díváte na svůj seznam? Jaká společná témata, poselství, zprávy nebo překvapení můžete vidět? Jak snadné je to udělat? Proč si myslíte, že je neděláte častěji?

Možná už přemýšlíte o způsobech, jak některé z těchto nápadů vnést do svého života. Abychom to shrnuli, napište níže jednu konkrétní akci, kterou provedete, abyste do svého života přinesli více radosti:

.....

