

VŠÍMAT SI TOHO, CO MĚ V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ POSILUJE

Vděčnost neznamená, že bychom měli přehlížet bolest, smutek nebo těžké období. Znamená spíše rozšířit svou pozornost i o chvíle, lidi nebo drobnosti, které nám přinášejí pocit bezpečí, radosti nebo klidu.

Tento pracovní list vám nabízí prostor na krátké každodenní zastavení.

MŮJ PROSTOR PRO ZASTAVENÍ

Zamyslete se nad tím, jak by vám psaní deníku mohlo nejlépe vyhovovat.

Kdy bych si chtěl/a dopřát několik minut jen pro sebe?

- ☐ ráno
- ☐ během dne
- ☐ večer
- ☐ jiný čas:

Kde se při psaní cítím nejlépe?

DNEŠNÍ ZÁPIS

Nemusíte odpovédět na všechny otázky. Vyberte si ty, které s vámi dnes nejvíce rezonují.

- Za co jsem dnes vděčný/á?
- Co mi dnes udělalo radost?
- Kdy jsem se dnes cítil/a v klidu nebo bezpečí?
- Co se mi dnes podařilo?
- Kdo nebo co mi dnes bylo oporou?
- Za co bych dnes chtěl/a poděkovat sám/sama sobě?



MŮJ DNEŠNÍ ZÁPIS

VŠÍMÁM SI RŮZNÝCH OBLASTÍ ŽIVOTA

Zkuste se ohlédnout za dnešním dnem.

Vztahy

- Co mi dnes udělalo radost ve vztazích s druhými?

Péče o sebe

- Co jsem dnes udělal/a pro své tělo nebo psychickou pohodu?

Každodenní radosti

- Jaký drobný okamžik bych si chtěl/a zapamatovat?

Já sám/sama

- Na co jsem dnes pyšný/á?



OHLÉDNUTÍ PO TÝDNU

Po týdnu se ke svým zápiskům vraťte.

- Co se v mých zápiscích objevovalo nejčastěji?

- Překvapilo mě něco?

- Všiml/a jsem si něčeho, co jsem dříve přehlížel/a?

- Změnilo se nějak to, čemu během dne věnuji pozornost?

- Jak se po týdnu pravidelného zastavení cítím?

MALÝ KROK DO DALŠÍCH DNÍ

- Co bych si chtěl/a z tohoto týdne zachovat?
