



Live in a MONTH. Live in harmony

## KREATIVNÍ DIÁŘ A ZÁPISNÍK ŠŤASTNÝ MĚSÍC

### TVÉ PRVNÍ KROKY

- 1 **Pročti si** tento návod, **nalad' se** do pohody a dle návodu si vyplň na nejbližší týdný **zkušební list**.
- 2 Každý pátek po dobu 3 měsíců ti přijde **email s nějakým super tipem** či videem, jak můžeš rozvíjet své šťastné a intuitivní plánování, které ti pomůže vnést do života víc klidu, krásy, štěstí a toho, co tobě dává vnitřně smysl.
- 3 **Registruj se** pod svým jménem na [papirovestesti.cz/registrace](http://papirovestesti.cz/registrace) a do 24 hodin se ti v horním menu objeví kolonka Tvůj šťastný měsíc, kde najdeš své pdf **bonusy k vytištění**. Sekce ti zůstane otevřená 24 měsíců, a co si stáhneš, to ti zůstává navždy.
- ♥ Aby to pro tebe bylo pohodlné a hravé, tak některé z šablon včetně zkušebního listu z bodu 1 najdeš už **vytištěné (ve zlatém pytlíku)**

1

*Tvůj kompas a tvá mapa*

*Život není jen cesta, spíše tanec. Tančí proto svému štěstí naproti. Buď v pohybu i klidu. Žij pracovní, rodinný i osobní život více tak, jak to potřebuješ ty. Když to víš, buduješ si vnitřní integritu, kterou pak víc umíš komunikovat navenek a věř, že díky tomu si to s dávkou tvé trpělivosti a vytrvalosti časem najde harmonii i s tvými bližními. Tvá hlava se zklidní, duše pookřeje, celá se rozzáříš – pro sebe i okolí. Trocha plánování a koncentrace, udělat si ve věcech pořádek (ale zároveň se u toho i víc uvolnit) – to ještě nikoho nepřipravilo o svobodu a tvořivost, naopak ti pomůže dělat lepší rozhodnutí a tvořit život, který tě podporuje. Jen pamatuj, že celý proces potřebuje být hravý a šťastný. „Dívat se do budoucnosti je důležité. Nikdy ne však na úkor **přítomnosti**.“*



# TVÁ VIZUÁLNÍ MAPA PRO ŠTASTNÉ MĚSÍCE



Tvoř si s hravostí záměry, plánuj si radostné chvíle, rozvíjej svá **osobní témata**, poznávej se a díky tomu i dál **seberealizuj**.

## V čem tě diář a samolepky podpoří?

Nacházet si více tichých chvil pro sebe. Zorientovat se a díky tomu přestat dělat ústupky od **životního stylu, který chceš** a který ti dává smysl. Průběžně se soustředit na to podstatné v tvém životě a rozvíjet víc vše to, co má **hlubší a trvalejší efekt** na tvé štěstí. Často jsou nejvzácnější ty přehlížené maličkosti, denní kroky ve vybraných tématech, které nejsou vidět, ale v součtu dělají život krásným a vydařeným.

Koukneš a vždy **budeš mít přehled**, jak se co vyvíjí a kam je lepší zaměřit zrovna víc pozornosti. A co všechno už jsi zvládla!

Patříš-li k těm, co si rády třídí myšlenky, víš, že zápisky jsou radost. Ba co víc, díky nim se dá **předejít spoustě problémů** a i se poučit a příště věci dělat jinak, aby se to povedlo. Vyplňování i plnění nemá být fuška, je to **fajn čas s tvým úžasným já**.

Zpočátku se budeš potřebovat spřátelit se svým časem, **vytvořit si podporu a návyky** i návyk diář pravidelně používat, mít ho po ruce, pracovat s ním a se sebou, ale dát si i na chvíli stopku, když tě to bude stresovat. **S vytrvalostí a průběžnou pozorností** k tomu, co je pro tebe důležité a prospěšné, dosáhneš i toho, co se zdá teď nemožné.

---

Pamatuj, že ani v diáři, ani v bonusech není potřeba vyplňovat každý měsíc vše, jet pořád naplno a vyčerpávat se, někdy na to prostě není období. Pár měsíců se můžeš zaměřit na nějaké téma a potom zas na jiné. Představ si to spíše než vyčerpávající sprint jako maraton s rozložením sil, kde o svou energii potřebuješ pečovat.

---

2

## PODPOŘÍME TĚ I ONLINE – TISKOVINY



Na [papirovestesti.cz](http://papirovestesti.cz) v sekci pro členy si zdarma stáhni další **PDF k tisku**, i ony ti pomůžou ke krásnějšímu, uvědomělejšímu životu.

Mezi zápisníky v akvarelovém designu najdeš k tisku Nákupní seznam a jídelníček, Deník finančně úspěšné ženy nebo letní a jarní bucket list pro tvé plány.

Na co budeš zrovna mít chuť? Někdy se zaměříš na relaxační plány, jindy se zorientuješ v náročném týdnu nebo projektu díky to do listu, zapracuješ na ozdravení jídelníčku a někdy zkrátíš své finance. >> [www.papirovestesti.cz/extra](http://www.papirovestesti.cz/extra)

Desky diáře mají vnitřní kapsičku, kam si můžeš své zápisky vkládat a vytvořit si diář a zápisník perfektní právě pro tebe.

S dalšími vychytávkami (například videa nebo výzvy) tě seznámíme postupně – v emailech.

## V PRAXI TO FUNGUJE JAK? JAK CHCEŠ TY

Měj plánovač třeba po ruce (ale nemusí být na očích v obdobích, kdy tě to stresuje;) a občas si udělej „směrovací“ chvilku: projdi, aktualizuj, vybarvi, zapiš, ujasni si priority na další dny, promaž, doplň...

Možná si s diářem zvykneš pracovat pravidelně, nebo to bude tvůj podpůrný „nakopávač“, začínáš-li s něčím novým – kdy si za dva tři měsíce osvojíš návyky a naučíš se udržovat pozornost k tématu přirozeně, že už nebude třeba si to vše psát a zápisník strčíš do šuplíku zas až do chvíle, kdy se budeš potřebovat zorientovat a znovu zaměřit. Plánování a schopnost plnit, co jsme si předsevzali, není nějaká charakterová vlastnost, je to něco, co se **můžeme naučit** jako zdravý návyk.

**Štěstí** se sice naplánovat nedá, ale můžeme udělat pro šťastné chvíle ve svém životě **větší prostor a hýčkat si je**.

Právě o tom je **dánská filozofie hygge**, ta se do šťastného plánování také promítá. Mých 5 let života v Dánsku mě jasně přesvědčilo, že **šťastný život** s vnitřní spokojeností, bez zbytečného stresu, naplněný krásou a **tvým osobním stylem** pomůže rozkvést tobě, ba i tvému okolí.

Díky zápiskům máš přehled i o tom, jak se vyvíjíš a co skvělého v tvém životě je. A vděčnost a respekt k sobě otevírají krásné **nové příležitosti**. Zápisky o tvém vnitřním světě ti pomohou řadu věcí pojmenovat – a co o sobě zjistíš, použiješ k prospěšným změnám. Na své trable se dívej jako na výzvy, které **vyžadují tvoji tvořivost**.

Ale nejde to samo – tvůj život chce tebe. Jdeš do toho? Budeš potřebovat vytrvalost.

Pro zlepšení kvality našich životů je třeba odhodlání, ochota den po dni, měsíc po měsíci měnit sebe, životní okolnosti, své návyky, zanechat za sebou výmluvy a učit se novému, rozvíjet se, růst a tím přerušovat jakékoliv překážky. Jsi na dobré cestě!

---

Pro vyplňování se inspiruj následujícím návodem, ale kolonky si můžeš vyplňovat i intuitivně, neváhej být tvořivá a vytvoř si systém a pravidla, která tě podporují.

---

## CÍLE A ZÁMĚRY? ODVÁŽNĚ, I REÁLNĚ!

Nemusí jít o velké věci. Naopak. Diář tě bude učit dávat si **optimální záměry** a vnímat spokojenost s tím, jak tvůj život v řádu měsíců rozkvétá. Nevyžaduj po sobě v měsíčním plánu velkolepost a aktivity, co se v reálu nedají stihnout ani za půl roku. Když to nestihneš, používej ho klidně déle než daný měsíc :) A uč se líp odhadnout

rozsah, co v daný měsíc **v klidu zvládneš** – najdi hranici, kde už začíná tvé vyčerpání a stres. Používání diáře a to do listu tě naučí, kolik co reálně trvá a **respektovat tvé tempo**. Příklady: *dokončit blog, vytisknout fotky z loňska. Darovat věci, které nenosím. Udělat pořádek v lednici.*

---

**Tip:** Větší spokojenost ti zajistí cíle, jejichž výsledek tvoříš ty. Místo „najdu si přátele, co rádi cestují“ si dej „půjdu tento pátek na setkání klubu cestovatelů“.

---

# PŘEDNÍ STRANA - 4 SLOUPCE

## PRO PLÁNOVÁNÍ A VYHODNOCOVÁNÍ

1. Univerzální  
kalendář

2. Nejdůležitější  
témata měsíce

3. Něco svěžího,  
důležitého atd.

4. Tři důvody, záměry,  
priority, cíl

### SLOUPEC Č. 1: KALENDÁŘ NEBO SEZNAMY

Čísla 1 až 31 jsou dny v měsíci (v cyklické verzi dny ženského cyklu). Každý den má prostor na poznámky typu „Petra narozeniny tř““. Do bílého horního pole se hodí název měsíce či seznamu.

*Možné krátky v vycítkavky*

- ☆ místo kalendáře lze 31 řádků využít pro seznamy (31 věcí, které miluju | do roka zažiju...)
- ☆ první sloupec čtverečků: políčko lze vybarvit, když splníš zvolený denní návyk (viz dále)
- ☆ druhý sloupec čtverečků: sem si lze vepsat dny v týdnu: PO, ÚT... případně slouží k 2. návyku
- ☆ sklenice s vodou: bez vody není energie, připomíná proto pitný režim. Obměna?
- ☆ sklenici vybarvi večer (psychologické uzavření dne, co se naplnil) | barvou označ náladu dne

4

*Další tipy*

Použiješ-li řádky jako kalendář, na začátku měsíce si pro lepší přehlednost označ barvou dny **vikendu**. Je to fajn rituál, kdy se můžeš zklidnit a naladit na nadcházející čas.

Pro zápisky můžeš využívat **gumovací pera** Pilot, vyhneš se tak škrtání a přepisování. A u vybarvování toho, co máš hotovo, si můžeš hrát s propiskami gelového typu, třeba i třpytivými.

#### Samolepky pro šťastný měsíc

K diáři máš v balíčku i samolepky s názvy měsíců, citáty nebo symboly (❤️ ad.) Využij je s radostí a hravostí, ta totiž podle nás v šťastném způsobu života nesmí chybět :)

Další samolepky najdeš u nás na Papírovém štěstí – k zakoupení i tisku. Napiš nám na [info@papirovestesti.cz](mailto:info@papirovestesti.cz), jaké by se ti hodily.

List diáře (i některé z šablon k vytištění) mají uprostřed nenápadné svíslé čárky – lze je totiž rozstříhnout a vložit do diáře A5.



## SLOUPEC Č. 2: TÉMATA MĚSÍCE A DENNÍ NÁVYK

**Nejdůležitější témata měsíce** jsou oblasti, které jsou svým způsobem pro daný měsíc zásadní a které nechceme, aby nám vypadly z pozornosti – máme trochu představu, co vše k dokončení potřebujeme a víme, že je třeba se tomu věnovat průběžně. Například vánoční úklid, jarní příprava zahrady, učení na zkoušky, psaní seminárek, jednotlivé pracovní projekty atp.

Časem se v online kurzu, emailech a videích, více **naučíme rozdělovat si aktivity dle energie**, kterou od nás potřebují a kterou nám dávají (případně v cyklické verzi i aktivit, které se skvěle hodí pro jednotlivé fáze cyklu). To je skvělé, protože pro víc výsledků nemusíme dělat více, jen zefektivnit své nakládání s energií, kterou máme během dne a měsíce k dispozici.

### *Aktivity dle energie*

- ☆ **tvůřivé:** ty, kde vznikají nové věci, jsou to ty aktivity, které nás v životě posouvají (a vyžadují více z nás samých, proto na ně potřebujeme mít dobrou baterku); bez nich cítíme marnost
- ☆ **udržovací:** doplňují ty tvůrčí, aby tvoření přinášelo plody, můžeme jet trochu na automat, dělat péči a pořádek v době, kdy už tolik energie nemáme; bez nich míváme chaos a nejistotu
- ☆ **radostné** nás dobíjejí, naplňují: *léčebná kúra pro duši či tělo. Film po náročném dni. Přátelé. Sauna. Piknik v přírodě...*



Jako další typ aktivit máme **strategické (zaměřovací)**. Ty nám pomáhají rozmýšlet, kam a jak energii zaměříme, kam vůbec chceme směřovat svůj život. To je v podstatě celá práce s diářem. Existují ještě aktivity **prokrastinační (odkládací)** – k nim se uchylujeme, když už nemáme na nic smysluplného energii, ale chceme/potřebujeme ještě něco zdánlivě dělat.

5

### *Cyklická verze diáře*

Máš-li cyklickou verzi, v tomto sloupci si plánuj aktivity pro fáze či si zaznamenávej, jak fáze prožíváš. V online kurzu najdeš i bonusovou lekci, jak plánovat s cyklem.

### *Další tipy – jak na procesy*

Kolečka značí vývoj (zahájeno, v procesu, v závěrečné fázi, dokončeno). Jde o tvůj intuitivní přehled: když políčka zůstávají nevybarvená, vidíš jasně, jaká důležitá témata zanedbáváš a můžeš to včas napravit.

Časem se díky tomu naučíš správně odhadovat své možnosti a zároveň své možnosti budeš postupně rozšiřovat, což se odrazí citelně ve zlepšení kvality tvého života a pocitu ze sebe sama.

### **To do list Žiju svůj tvůrčí potenciál**

Ve zlatém pytlíku s dalšími tiskovinami najdeš na zkoušku i to do list. Není to obyčejný to do list. Slouží pro zvládnutí náročnějších období nebo k rozepsání témat měsíce do jednotlivých kroků. Zde si můžeš označit, zda jsou pracovní, osobní, k jakému projektu se vážou atp. a uvidíš tak, co v tvém životě převažuje a co zanedbáváš. Zapíšeš si, nejen do kdy mají být hotové, ale kolik na úkoly potřebuješ času a jakou mají prioritu (důležitost a vliv na tvůj život).

Když ti práce s ním bude vyhovovat, můžeš si ho vytisknout, kolikrát budeš potřebovat.





**Tip:** zvol si takový návyk, který tě nezatíží, ale dlouhodobě pomůže, např. každé ráno 2 minuty cvičit (další měsíc 4 minuty), denně vypít 1-2 litry vody, každý den smazat 10 starých mailů... Pro větší úspěšnost si urči, v kterou denní dobu se tomu budeš věnovat nebo si to spoj s něčím, co už děláš – například čištění zubů nebo jízda v MHD.

---

**Měsíční návyk** – jak už název napovídá, políčko slouží k popsání návyku, který si aktuálně chceš osvojit, a jehož plnění můžeš průběžně sledovat (viz čtverečky v sloupci kalendáře).

Nauč se netrápit se tolik tím, že tvé okolí měří úspěch podle jiných měřítek než ty, že svět kolem vyžaduje často nadlidské výkony a někdy neocení tvé úsilí v tom, co ty považuješ za důležité. Nauč se vidět úspěch v každém svém dni, každém kroku. Čím se odměníš, když splníš 80 %? A čím, když 50 %? Často posuzujeme jako selhání to, co bychom mohli vnímat jako úspěch. Každý den zvládneme řadu obrovských výzev, ale zvykli jsme se to vnímat jako samozřejmost a večer nás v posteli trápí jen to, co jsme nezvládli. Tenhle zlozvyk je v zájmu svého štěstí potřeba se odnaučit :)

## SLOUPEC Č. 3: NĚCO OBOHACUJÍCÍHO

**Kruhy „Něco...“** (spolu se záměry ve sloupci č. 4) jsou políčka, která nás vedou k obohacení života rozmanitými aktivitami, které máme tendenci obvykle v každodenní rutině odkládat.

V těchto dvou sloupcích se nemusí vyplňovat vždy všechno, to by spíš vedlo k pocitu zahlcení a vyhoření, ale jsou v díři proto, abychom pro akutnost každodenních úkolů nezapomínali na další důležité a zajímavé oblasti života, jejichž zanedbávání nebývá vidět, dokud nepropukne v nemoc či osobní krizi.

Nicméně pokud potřebuješ přehled, čemu se chceš v příštích 12 měsících věnovat, udělej si ho někde vedle a měj ho v šuplíku – pak se stačí do něj podívat a vybrat pár věcí, na co se zaměříš.

- ☆ **Něco svěžího:** pomáhá vystoupit ze stereotypu: aktivity, které jsme zatím nedělali; místa, kde jsme nebyli – přináší novou energii. Probouzí. Osvěžuje. Něco nového se učíme, zažíváme nové pocity a vjemy...
- ☆ **Něco nezištného:** zde asi netřeba komentáře (zkrátka něco prospěšného, čím si neděláme image, čím neutíkáme od svých pocitů nespokojenosti, ale čím prostě a jednoduše přispíváme světu kolem, protože se chceme podělit o svůj čas či peníze a dělá nám to radost)
- ☆ **Něco nevyhledávaného:** je to, co odmítáme, neumíme, nerozumíme tomu, čeho se obáváme – a tak se tomu vyhýbáme, i když víme, že by nám to prospělo (např. *udělám vstřícný krok k usmíření s...; sepíšu závěť aj.*)
- ☆ **Něco důležitého:** to, co je v životě opravdu podstatné, ale co pro celodenní shon nevnímáme – a časem bychom litovali, že jsme se tomu nevěnovali častěji (*strávit odpoledne s rodinou...*)

---

**Tip:** Lepší tři malé kroky každý měsíc než odkládání velkých změn po celý rok. Vždy si napiš méně, třeba tři záměry. Není třeba se stresovat, vždycky si přece můžeš dopsat další, jakmile budeš mít tyto splněné, hm? Jako bonus ke klidu se naučíš vybírat 3 priority s největším dopadem na tvé štěstí, zdraví a spokojenost.

---

## SLOUPEC Č. 4: SPOKOJENOSTI A PRIORITY

**Třemi důvody...** se naladíš na nadcházející období, spojíš se s pocitem spokojenosti a optimismem, protože zaměříš svou pozornost na pozitiva – nejde tu o předsevzetí, zde vybírej to, co je jisté, že se následující měsíc stane (začnou kvést jarní květy) nebo tě čeká (dovolená...).

**Záměry pro tento měsíc:** Kolonky Témat měsíce (v sloupci č. 2) většinou zaplní takové ty aktuální průběžné činnosti v daném měsíci, proto Záměry pomáhají rozložit tvou měsíční pozornost i do dalších oblastí života, které můžeš obohatit jednorázovými aktivitami. Budeš úspěšnější, když si tyto záměry stanovíš **konkrétně** (kdy, co, jak, jak dlouho, kolikrát...), například *pojedeš na taneční seminář, napíšeš podnikatelský plán pro svůj nápad, dopřeješ si kosmetický den, vezmeš děti do bazénu* a podobně. Zkrátka takové zajímavé highlighty – aktivity, kterými prosvětlíš svůj, případně váš rodinný či pracovní život v následujícím měsíci.

### *Možné hrátky a vychytávky*

- ☆ Hvězdičky a smajlíci jsou k vybarvování a obtahování při splnění záměru a priority. Jednak je to tvůj vizuální přehled a jednak, jestli jsi „odškrtávací“ tip, může tě to příjemně motivovat tyto oblasti rozvíjet dál, zvláště když si dopřeješ pokaždé chvílku si uvědomit svůj úspěch a to, jak se s každým krokem tvůj život stává kvalitnějším a krásnějším, uvědomělejším.

**Moje prioritní oblasti:** Zde navazuješ na cvičení Kruh života, které najdeš v bonusech (jeden výtisk máš na zkoušku i ve zlatém pytlíku) – to ti může ukázat témata, co jsou mimo tvou pozornost (zanedbávaná) a právě která by mohla vnést do tvého života **více rovnováhy** a harmonie.

---

**Tip:** smajlíci mají tři úrovně:  
*spokojenost – ok, ale potřebuju na tom ještě zapracovat – nic moc*

---

- 1 Ve cvičení si určíš tři **prioritní oblasti** života, ve kterých se chceš v následujících měsících rozvíjet. A diář ti pomůže udržet k nim pozornost a každý měsíc si stanovit konkrétní cíl (nějaký nejbližší krok, který tě v dané oblasti posune).
  - 2
  - 3
- 🍷 Ve cvičení si můžeš určit i svou **srdeční záležitost** ve smyslu, jaké otázky tě oslovují (dotýkají se tvého srdce) a máš potřebu se v nich angažovat (*ekologie, práva žen, čtenářský klub...*). Proč je podstatné si vybrat? Někdy jsme zahlceni vším, co nefunguje, jak by mohlo, že nakonec se sami neangažujeme v ničem. Vybereš-li si své oblasti, řádek se srdíčkem tě na to zaměří a díky tomu uvidíš kolem sebe příležitosti, jak být aktivní a tvořivě ovlivňovat svět kolem – tvá proaktivnost zaměřená efektivně posílí tvůj pocit životní pohody a smysluplnosti

**Měřitelný cíl:** To je klasika – měřitelné, splnitelné úkoly... Když si cíl nestanovíme, nejspíš taky něco z toho splníme, ale měřitelné cíle pomáhají mozku nebránit se zvolenému směru a to pomůže, až dojde v půlce měsíce motivace :) Můžeš si předsevzt, že *nachodíš 30 km nebo strávíš alespoň 20 hodin v lese, promažeš 1 GB blbostí ze svého počítače atp.*

---

**Tip:** S každou splněnou jednotkou (km, hodiny, 100 MB...) si můžeš udělat do řádku čárku. Splníš-li půlku, vybarvi si nejmenší políčko. Splníš-li vše, vybarvi střední kolečko. Zvládneš-li ještě více – vybarvi nebo ozdob si kolo největší.

---

# ZADNÍ STRANU TVOŘÍ SEBEREFLEXE SEBEDOTAZOVÁNÍ



Zadní strana je rozdělená na několik oblastí, které ti pomůžou vidět tvůj život z nadhledu, uvědomovat si své úspěchy i zásadní věci o sobě a místo opakování chyb se plynule rozvíjet.

- ☆ **EXTERNÍ DISK MÉ HLAVY** – pro volné poznámky – je k odlehčení hlavy a je na tobě, k čemu oblast využiješ, třeba k zaznamenávání zážitků (deník), co nechceš zapomenout; svých postřehů, jak něco příště vylepšit; seznam všeho, co doznělo a je připraveno odejít z tvého života (RIP).
- ☆ **ZÁPISNÍK NÁPADŮ** – s nápady je to jako s posilováním svalů, může to být zpočátku ochablé, ale časem je to čím dál lepší. Když si začneš každý měsíc zapisovat své nápady, časem si osvojiš **tvůrčí přístup k životu**. Zapisuj si nápady na řešení pracovních i osobních otázek, nápady týkající se oblasti, kde se do budoucna chceš realizovat (například *přestavba kuchyně, podnikání, místní komunita...*). Zpočátku dobré nápady možná nebudou přicházet úplně hladce, ale určitě se občas objeví i nějaký, který proměníš v záměr. Klíč spočívá v tom, že když si tvá hlava zvykne, že její nápady bereš vážně, začne ti nabízet i nápady kvalitnější. Zpětně si pak můžeš své nápady projít a je dost pravděpodobné, že se to pospojuje v něco zajímavého. Tímto procesem vznikl tento diář a celý koncept Papírového štěstí.
- ☆ **OBLAST PRO ROZVOJ VDĚČNOSTI** – kdyby lidé uměli vidět všechna svá požehnání a kdyby neexistovalo srovnávání (s druhými, s minulostí, s budoucností...), na světě by asi nebylo jediného nešťastného člověka. Vděčnost je schopnost s pokorou vnímat dary a možnosti, které máme tady a teď. Může mít různé směry a tato oblast připomíná, abychom nezapomínali ani na jeden z nich.



- ☆ **OCEŇUJÍCÍ OBLAST** – s vděčností souvisí i umění ocenit své úspěchy, vědomě prožít skutečnost, že se tvým úsilím naplnilo to, co původně byl jen záměr v tvé hlavě, uctít sebe sama jako člověka schopného skvělých věcí. To, co zvládáš, není samozřejmost! Oslav to ♥
  
- ☆ **Tento měsíc mi ukázal** – obvykle když někam chceme jít, potřebujeme vědět, kde se nacházíme, jaké dovednosti, zdroje máme k dispozici, co se ještě potřebujeme naučit... A když pak tohle sebepoznání dokážeme i aplikovat v tom, jak žijeme a jak se rozhodujeme? Život se zkvalitňuje opravdu viditelně.
  
- ☆ **Co je pro mne opravdu důležité** – každý den nám naše reakce na vnější i vnitřní svět ukazují naše nejnítěnější hodnoty a potřeby, podle kterých kdybychom se naučili žít, cítili bychom větší vnitřní klid a radost. Zvláštní je, že to často děláme naopak – ten, pro koho je důležitá rodina, tráví příliš mnoho času v práci; ten, kdo potřebuje věci dělat kvalitně, pracuje ve firmě, kde chtějí všechno rychle bez ohledu na kvalitu, a tak podobně. Být k sobě v tomhle upřímná vyžaduje docela odvalu. Chceš vidět, kudy chodíš ke svým životním hodnotám oklikou a kde kvůli tomu často končíš ve slepé uličce? Měj své priority jasně na očích, uvědomuj si je, přiznej si je, zařazuj je do života – v souladu s nimi si tvoř své záměry a skládej své dny. Jestli daná činnost nesměruje tam, kam chceš, aby tvůj život směřoval, přehodnoť, zda jí chceš dělat, nebo zda ji alespoň můžeš zjednodušit nebo minimalizovat. Nepropadej pocitu, že jsi oběť něčeho, co nemůžeš ovlivnit, buď tvůrčí, nápavitá. Navíc když změníš i svůj slovník a začneš věci, co podle tebe teď „nemůžeš/musíš“, vnímat jako to, co vlastně nevědomě „nechceš/volíš“, možná tě překvapí nárůst pocitu vnitřní svobody, a nových nápadů, jak fungovat ve svém životě pohodlněji.
  
- ☆ **VÝVOJOVÁ OBLAST** – ke každé situaci můžeme být v odporu, anebo k ní můžeme přistoupit tvůrčím způsobem. Svět, lidé a situace v něm, nás může naučit trpělivosti, soucitu, umění naslouchat... a nám se pak díky tomu taky žije lépe. Přijmi tyto chvíle jako okamžiky tvého růstu – díky nim přerosteš své překážky a staneš se tou, která může a dokáže žít život, o kterém sníš.
  
- ☆ **Co mě inspiruje, umím i žít** – dnešní doba se vyznačuje zahlceností informacemi. Všechna moudra, která se k nám dostanou (jakkoli jsou výživná a úžasná), zůstávají často celé roky mentálně jen v hlavě. Naplánuj si každý měsíc, jak nějaký poznatek z oblasti, o kterou se teď zajímáš, ukotvíš prakticky do svého života – a možná tě překvapí změny k dobrému, které ti tím přijdou reálně do života. **Výzva:** Líbí se ti nějaká kniha? Zkus nečíst dál, dokud to, co čteš, nějak neaplikuješ ve svém životě.