



VÝZVA 2: PŘIBLIŽ SE KE SVÉMU IKIGAI

POJĎ BÝT VÍC TADY A TEĎ

4 praktická cvičení, která ti pomůžou v bytí a uvědomování si "tady a teď"

1. Sepiš si **50 maličkostí**, které ti dělají **radost**.
2. Sleduj, kdy říkáš slovo "**musím**". Transformuj ho na "**Chci**" nebo "**Vybírám si**".
3. Vymysli si **vtipný pohyb nebo gesto**. Kdykoliv si přes den vzpomeneš, zopakuj si ho. Ať už budeš kdekoliv. A potom jen **pozoruj, co ti to přináší a jak se v tom cítíš**.
Nebo jednodušší verze: V průběhu dne si všímej toho, jak stojíš, jdeš, sedíš. Jaký je tvůj postoj a jak souvisí s tím, na co právě myslíš?
4. **Na základě čeho se rozhoduješ, kdy říci ano a kdy ne?** Vnímáš touhu, odpor nebo je to něco jiného? Máš-li rád/a zapisování, vytvoř si seznam věcí a činností, kterým říkáš ano, a kterým ne.

Co tě nejvíc bavilo? Sdílej s námi ve Facebook skupině.