



**Dobrý závěr roku
aneb 1 měsíc do Vánoc**

Dobrý závěr roku aneb 1 měsíc do Vánoc

Zkusme prožít závěrečnou část roku co nejvědoměji a nejvíce k našemu vlastnímu prožívání. Každý den se můžeme naladit na co nejlepší verzi sebe sama, která je ku prospěchu nám, i všem, s nimiž se setkáváme. Většina z nás má pravděpodobně nějaké způsoby, které pomáhají k vnitřnímu klidu, spokojenosti a harmonii. Pro ty, kteří si nejsou jistí, jaké způsoby zvolit, uvádím pár jednoduchých tipů na vedlejší straně.

Každý večer si zkusme uvědomit a na pocitové škále označit číslicí do tabulky míru svého vnitřního klidu a spokojenosti, které jsme dosahovali v průběhu celého dne:

1 (zatím se mi nedaří se vyladit) – 10 (cítím klid, vděčnost a spokojenost)

Pokud nedosahujeme úrovně 10, věnujme 5 minut na vyladění se dle tipů na vedlejší straně.

Z celého srdce nám přejí, ať nás tato tabulka sebereflexe podpoří ve vnitřním klidu nejen o Vánocích.

Klid v našem srdci je totiž těmi nejlepšími jesličkami a senem, v nichž se může rodit spokojenost, štěstí a láska po celý rok.

Toto je přání dobrého závěru roku a zároveň výzva k vyladění sebe sama do své ideální polohy, abychom v ní mohli být nejen u štedrovečerního stolu, ale i během dní příprav.

Adventní čas je pozvánkou k uvnitřnění a k vyladění naší duše. Nepromeškejme tuto vzácnou příležitost. Letošní Vánoce se nemusí odehrát ve stresu a spěchu. Vánoce, kdy se snažíme projevit lásku a vděčnost, začínají tady a teď.



Seberefektivní adventní kalendář

24.11.	25.11.	26.11.	27.11.	28.11.	29.11.	30.11.
1.12.	2.12.	3.12.	4.12.	5.12.	6.12.	7.12.
8.12.	9.12.	10.12.	11.12.	12.12.	13.12.	14.12.
15.12.	16.12.	17.12.	18.12.	19.12.	20.12.	21.12.
22.12.	23.12.	24.12.	<i>Budu slavit Vánoce ve svém srdci a snažit se je tam udržet po celý rok. Charles Dickens</i>			

Mé osobní tipy k vyladění se do stavu klidu a spokojenosti.

Koupel ve vděčnosti

Každý den si řekněme (klidně i 3× denně) tři nové věci, za které jste vděční.

Koupel v přítomnosti

Uvědomme si několikrát za den skutečnost, že jsme — své bytí, svou existenci tady a teď. Naladíme se na pocit „já jsem“... ne na to, co dělám... jen čisté „jsem“.

Memento mori

Připomínka křehkosti, nepředvídatelnosti a současně nevyhnutelné konečnosti našeho života. Učí nás nečekat a svůj život neodkládat. Zkusme použít vědomí této konečnosti jako palivo pro naladění se na to nejlepší v nás a nalézt odvahu tuto nejlepší verzi sebe sama projevit.

Akty laskavosti a dobré skutky

Využijme svůj čas k projevům lidské sounáležitosti, kdykoli je to možné. Všimněme si, jak se promění naše vnitřní rozpoložení, když například dáme v autě někomu přednost nebo kolegovi odpovíme vlídně a s laskavostí na místo nevědomého odseknutí.

Integrita: soulad s lidskými hodnotami a ctnostmi

Zvědomme si, zda jsme momentálně v souladu se svými hodnotami. Cítíme-li, že jsme se od nich odchýlili, zkusme to napravit, promluvit si, omluvit se, či někomu odpustit. Žádná křivda, kterou nám někdo způsobil, nestojí za to, aby nám jednou provždy sebrala vnitřní pocit klidu a spokojenosti.

Zvědomění si vlastních potřeb

Každý den se na chvíli zastavme a zeptejme se sami sebe: Jak se cítím? Co skutečně potřebuji? Jak mohu tuto svou niternou potřebu naplnit, aniž bych při tom byla závislá na ostatních? Naslouchání vlastním potřebám přináší klid, rovnováhu a hlubší spojení se sebou samým.



V případě, že vám tento kalendář přináší klid a dává smysl,
můžete se o něj podělit s ostatními - ke stažení
je na www.francirkova.cz.

Mgr. Larisa Francírková

+420 602 120 339
larisa@francirkova.cz
www.francirkova.cz