

Pracovní list č.1, Medituj a žij víc

Do volného prostoru před čtvereček si můžete zapsat buď datum či den v týdnu. Čtvereček můžete zaškrtnout nebo vybarvit, pokud jste meditaci v daný den provedli. Do místa za čtvereček si můžete zapsat i nějakou poznámku. Pro delší poznámky můžete využít i druhou stranu tohoto listu.

1. část – Základní meditace

1. den.....

2. den.....

3. den.....

4. den.....

5. den.....

6. den.....

7. den.....

8. den.....

9. den.....

Pracovní list č.1, Medituj a žij víc

10. den.....

11. den.....

12. den.....

13. den.....

14. den.....

Super! Máte splněnou první část. ☺