

Pracovní list č. 2, Medituj a žij víc

Do volného prostoru před čtvereček si můžete zapsat 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 postřehy využijte druhou stranu tohoto listu. Pokud jste zároveň dělali i základní meditaci, můžete si za čtvereček zapsat třeba písmeno Z.

2. část – Smyslová meditace

1. den.....

2. den.....

3. den.....

4. den.....

5. den.....

6. den.....

7. den.....

8. den.....

9. den.....

Pracovní list č. 2, Medituj a žij víc

10. den.....

11. den.....

12. den.....

13. den.....

14. den.....

Super! Máte splněnou druhou část. 😊