

## Pracovní list č. 3, 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 do daného dne zapsat písmeno Z. A písmeno S použijte pro provedenou smyslovou meditaci.

### 3. část – meditace Příroda

1. den.....	<input type="checkbox"/>	.....
2. den.....	<input type="checkbox"/>	.....
3. den.....	<input type="checkbox"/>	.....
4. den.....	<input type="checkbox"/>	.....
5. den.....	<input type="checkbox"/>	.....
6. den.....	<input type="checkbox"/>	.....
7. den.....	<input type="checkbox"/>	.....
8. den.....	<input type="checkbox"/>	.....

## Pracovní list č. 3, Medituj a žij víc

---

9. den.....  .....

10. den.....  .....

11. den.....  .....

12. den.....  .....

13. den.....  .....

14. den.....  .....

Super! Máte splněnou třetí část. 😊