

Pracovní list č. 4, 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 nějakou další meditaci, můžete si ji do daného dne zapsat (Z - základní, S - smyslová, P - příroda).

4. část – Ochranná meditace

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. 4, Medituj a žij víc

9. den.....

10. den.....

11. den.....

12. den.....

13. den.....

14. den.....

Super! Máte splněnou čtvrtou část. ☺