

# ZPÁTKY DOMA: DEN 1

*Září je časem velkých změn. Přestup z volnějšího léta do zářijového režimu se pojí se spoustou změn. V sobě máme velkou touhu po spokojenosti, ale ta realita jí dává často na frak. Co je správným klíčem k naší spokojenosti? Každodennost.*



Podívej se na to, jak vypadají tvé dny. Jaká je tvoje realita a jak v rámci tvé reality vypadá tvoje spokojenost? Jak vypadá tvoje spokojené ráno, jak vypadá tvůj spokojený víkend? Co to prakticky znamená?

---

---



Každodennost můžeš vnímat buď jako něco nedůležitého až podřadného, nebo naopak jako něco významného a jedinečného. Jak bys mohla prožívat obyčejné všední věci a maličkosti s vědomím, že jsou vlastně neopakovatelné?

---

---



Když si sedneš, zavřeš oči a řekneš si, že i ty můžeš být dneska spokojená - jaké konkrétní věci vedoucí k tvé spokojenosti ti přijdou na mysl? A jak je můžeš postupně krok za krokem zakomponovat do své každodenní reality?

---

---