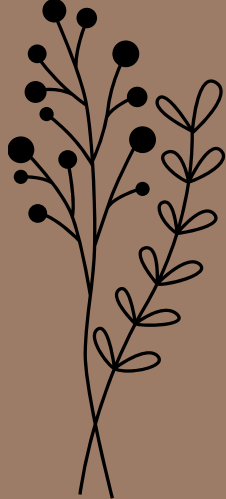


# ZPÁTKY DOMA: DEN 2

*Všechno to, co jsme si namysleli ke své spokojenosti, může být náročné zařadit do běžného života, který nás svými nároky často limituje. Pojďme si do své každodennosti pustit tyto 4 pilíře, které nám to mohou ulehčit.*



1

Dám něčemu pozornost: může to být zastavení a uvědomění si toho, co zrovna dělám a co mě obklopuje - může to být vůně kávy či vlastní dech.

2

Zjednodušení: jak si to můžeš zjednodušit? Vytipuj si a zvědom, co je v tvé každodennosti možná zbytečně obtížné, a zjednoduš si to.

3

Co si můžu zpříjemnit, to si zpříjemním. Pojď začít dělat věci tak, aby tě bavily - vytírat s oblíbenou hudbou nebo si k práci zapálit svíčku?

4

Můžeš to i pustit: vykoř se zajetých vzorců toho, jak se věci MAJÍ dělat, a začni si jít svojí cestou - a někdy pusť tu kontrolu, co nad věcmi máš.