

Pracovní listy

magický zápisník



5.týden

www.danakratochvilova.cz

Co už mám hotovo?

Poslech vizualizace

poprvé

☐

podruhé

☐

potřetí

☐

Stanovení cíle na tento týden

☐

Stažení vibračního obrázku

☐

Poslech videí, audií

☐

Objednání esencí nebo zamyšlení, co mi pomohlo

☐

Vnímám, kde mám v oblasti 4. čakry své bloky

☐

Vím, jak 4. čakru zharmonizuji

☐

Mám zapsané hodnocení dne

pondělí

☐

úterý

☐

středa

☐

čtvrtek

☐

pátek

☐

sobota

☐

neděle

☐

Momentální stav u mé třetí čakry

Zapište si vše, co vás k tomu napadá. Je naprosto normální a v pořádku, že to není na 100%.

V čem jsem si všimla, že je má 4. čakra oslabená?

Kde dávám přílišný důraz na 4. čakru?

V čem vnímám harmonii u 4. čakry?

Co z uvedených věcí vyzkouším na harmonizaci?

Hlavní emoce, pocit, symbol, poselství z vizualizace na 4. čakru je:

Jaké mám další pocity, co si uvědomuji, jaké syn chronicity se mi dějí?

A jsme u denního zapisování. Možná, že vám to nepřipadá podstatné, ale skutečně je. Postupně si z toho můžete vybudovat krásný rituál a návyk. A více co? Až vám bude připadat, že jste nic nezvládly, nic nestihly, tak se mé drahé čarodějky mrkněte do svých poznámek. Pak uvidíte, jaký kus cesty jste ušly a co všechno jste zvládly.

Takže nasadit úsměv, vypnout hrud' a hlavinku hrdě nahoru a jdeme na to.

Každý den si запиšte, za co jste vděčné. Vděčnost je sestrou hojnosti, tak to určitě stojí za povšimnutí. Pochvalte se pořádně, nic není samozřejmost (dokonce ani to, že jste šla nakoupit nebo uvařila dobrou večeři). V žádné případě se nekritizujte. Ano, dá se něco vylepšit, aby to příště dopadlo lépe, ale nedeptejte se. Dělejte raději sama sobě takového kouče nebo mentora. Můžete si zapsat i své pocity, emoce nebo „aha“ momenty.

Vše je důležité, i když vám to třeba zrovna teď tak podstatné nepřipadá. Jednoho dne všechno zapadne jako skládačka, a bude dávat smysl.

Zapisujte si vše opravdu denně, pak na nic nezapomenete. Pokud nebude vědět, co si zapsat, můžete si to rozdělit opět do tří sektorů- já, partáci a okolí. Např.- co se povedlo mně, co mému týmu (rodině) a co přišlo skvělého z okolí. Je vám to povědomé? Ano, už jsme tu před chvílí měly- já, my, všichni. Všechno má souvislost se vším.

A stojí za to si také poznamenat cíl týdne. Ale pamatujte, netlačit na sebe a nechtít vše hned, takže maximálně tři cíle větší na týden a na každý den maximálně 3 menší, zvládnutelné. Napište si to klidně sem:

Cíl 5. týdne

.....

.....

.....

Jak si je mohu rozkouskovat na menší?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Den - datum



Hlavní cíle dne



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Vděčnosti



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Pochvaly, co se podařilo



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Co příště zlepšit



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Moje pocity, dojmy, nálady, nápady, aka momenty



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Den - datum



Hlavní cíle dne



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Vděčnosti



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Pochvaly, co se podařilo



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Co příště zlepšit



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Moje pocity, dojmy, nálady, nápady, aka momenty



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Den - datum



Hlavní cíle dne



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Vděčnosti



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Pochvaly, co se podařilo



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Co příště zlepšit



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Moje pocity, dojmy, nálady, nápady, aka momenty



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Den - datum



Hlavní cíle dne



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Vděčnosti



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Pochvaly, co se podařilo



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Co příště zlepšit



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Moje pocity, dojmy, nálady, nápady, aka momenty



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Den - datum



Hlavní cíle dne



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Vděčnosti



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Pochvaly, co se podařilo



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Co příště zlepšit



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Moje pocity, dojmy, nálady, nápady, aka momenty



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Den - datum



Hlavní cíle dne



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Vděčnosti



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Pochvaly, co se podařilo



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Co příště zlepšit



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Moje pocity, dojmy, nálady, nápady, aka momenty



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Den - datum



Hlavní cíle dne



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Vděčnosti



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Pochvaly, co se podařilo



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Co příště zlepšit



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Moje pocity, dojmy, nálady, nápady, aha momenty



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....