



ADVENTNÍ KALENDÁŘ

pro dospělé



TÝDEN PRO TÉMA

Zpomalení

NE

Proč potřebuji zpomalit?
Co mi zpomalení přinese?

PO

V jakých oblastech potřebuji zpomalit?

ÚT

Na co konkrétně si potřebuji udělat
prostor/čas?

ST

Co v rychlém tempu přehlížím
a zaslouží to moji pozornost?

ČT

Co nebo kdo mi může
pomoci zpomalit?

PÁ

V čem chci zpomalit,
nejde mi to a proč?

SO

Je nějaká oblast v mém životě,
kde potřebuji úplně zastavit?

TÝDEN PRO TÉMA

Smysl

NE

Co mi dává smysl?
Co v mém životě má smysl?

PO

Proč potřebuji, aby věci v mém životě
dávaly/měly smysl?

ÚT

Co dnes udělám, co bude mít smysl?

ST

Jsou věci, které dělám a smysl nemají?
Které to jsou? Co s nimi udělám?

ČT

Jaký smysl má moje práce?

PÁ

Čemu svou činností dávám smysl?

SO

Jak nakládám s věcmi, které mají smysl
pro jiné, ale já v nich smysl nevidím?

TÝDEN PRO TÉMA

Radost

NE

Jaký význam má radost v mém životě?

PO

Věnuji se dostatečně věcem, které mi radost přináší? Pokud ne, co mi chybí?

ÚT

Umím dělat radost druhým?
Jak to dělám?

ST

Komu dnes udělám radost a čím?

ČT

S kým je radost trávit čas?
Jaký je to člověk?

PÁ

Jak dnes udělám radost sobě?

SO

Čemu z toho, co mi přináší radost,
se budu v příštím roce víc věnovat?

TÝDEN PRO TÉMA

Laskavost

NE

Jaký význam má laskavost v mém životě a jak se projevuje?

PO

Pokud jde o laskavost, kdo je mi vzorem? Co na tom člověku oceňuji?

ÚT

Co dnes můžu laskavého udělat pro druhé?

ST

Co dnes můžu laskavého udělat pro sebe?

ČT

Jak dostanu víc laskavosti do svého chování a komunikace? Co začnu dělat a co přestanu dělat?

PÁ

Co to se mnou dělá, když se někdo ke mně chová laskavě?

SO

Jak se cítím, když se vědomě rozhodnu pro laskavé chování, i když moje spontánní reakce by laskavá nebyla?

