

# RADOST KAŽDÝ DEN

RADOST NENÍ JEN EMOCE, KTERÁ PŘIJDE A ODEJDE. JE TO  
ENERGIE, KTERÁ NÁS PROPOJUJE SE ŽIVOTEM.

CÍLEM NENÍ HLEDAT CHYBY, ALE VŠÍMAT SI, KDE SE CÍTÍŠ ŽIVÁ,  
OTEVŘENÁ A NAPOJENÁ NA SEBE.

KLUB ŽENY 21. STOLETÍ

# RADOST JAKO STAV BYTÍ

Kdy naposledy jsem cítila radost bez důvodu - jen tak, proto, že jsem?

---

---

---

---

---

Co obvykle stojí mezi mnou a pocitem klidu a lehkosti?

---

---

---

---

---

Jaké přesvědčení o radosti si nesu z dětství? (např. nejdřív práce a pak zábava)

---

---

---

---

---

# RADOST V KAŽDODENNOSTI

Které momenty během dne mě nejčastěji probouzejí k radosti?

---

---

---

---

---

V kterých částech dne nebo situacích radost nejčastěji ztrácím?

---

---

---

---

---

Co mi pomáhá zpomalit a znovu cítit, i když je den hektický?

---

---

---

---

---

# RADOST VE VZTAZÍCH

Vedle koho se cítím opravdu lehce a živě - a proč?

---

---

---

---

---

V jakých vztazích mám tendenci svou radost tlumit nebo se přizpůsobovat?

---

---

---

---

---

Co bych potřebovala, abych se mohla ve vztazích cítit přirozeně sama sebou?

---

---

---

---

---

# RADOST V PRÁCI A SEBEREALIZACI

Co mi v mé práci (nebo činnosti) přináší opravdovou radost - proces, výsledek, smysl?

---

---

---

---

---

---

---

Kde v práci nebo tvoření cítím opravdový tlak místo radosti?

---

---

---

---

---

---

---

Kdyby radost byla můj kompas, kam by mě dnes vedla?

---

---

---

---

---

---

---

# MOJE UVĚDOMĚNÍ

Co jsem o své radosti právě zjistila?

---

---

---

---

---

Ve které oblasti cítím nejvíce života a kterou naopak chci opečovat?

---

---

---

---

---

## VIZUALIZACE

Moje poznámky

---

---

---

---

---

VÍCE RADOSTI DO MÉHO ŽIVOTA

