



# PROBUĎ SE DO RADOSTI

Pracovní sešit k webináři  
Terezy Těšínské a Alexeje Byčka

S tímto pracovním sešitem tě v průběhu webináře provedeme tím, jak se naladíš na radost. Zjistíš nejsilnější postupy a naladíš se na volání své duše – to, co tě učiní nejšťastnější.

Sešit prosím nevyplňuj předem, ale při samotném webináři.

**Situaci nikdy nemůžu řešit na úrovni, na které vznikla.  
Potřebuji jít nad ní.**

**Největší harmonizační síla, která pomáhá být nad věcí,  
je příroda.**

**Metoda, kterou mohu kdykoli použít k přijetí jakékoli  
situace, je OTEVŘENÍ \_\_\_\_\_ .**

**I s tím, že se zlobím, jsem totálně \_\_\_\_\_ .**

**Jeden z nejlepších postupů, jak se udržet dlouhodobě  
zdraví, je každý den se 10 minut \_\_\_\_\_ .**

**Můžete u toho také skákat (jako děti na trampolíně),  
dělat jako koně „prrr“.**

**Ty nejúčinnější postupy jsou ty nejjednodušší.**



# PROBUĎ SE DO RADOSTI

## Napojení na přírodu

- už jsme na ní napojení
- můžete praktikovat i doma
- jde jen o to začít

**Silné způsoby, jak získat v přírodě sílu, je stoupnout si čelem ke \_\_\_\_\_ a nabrat sílu z něj.**

**Poté si lehnout pupíkem k \_\_\_\_\_ a spojit se s ní.**

**5 minut sezení u stromu je stejně účinných jako půlhodinová meditace.**

**Jako duše tvoříme skrze energii. Ta nabírá tvar (podobu, např. tělo) a postupně tvoří zážitky a dílčí přání.**

**Většinou se snažíme řešit věci na úrovni přání, zážitků či těla. Abychom se napojili na největší zdroj radosti, potřebujeme se napojit na duši. Nejlepší způsob je, že „pročistíme“ svou energii, např. duchovními cvičeními nebo bytím v přírodě.**



# PROBUĎ SE DO RADOSTI

## VOLÁNÍ DUŠE

Účinný způsob, jak zjistit volání své duše.

### 5 věcí, po kterých teď nejvíc toužím

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**Teď ke každé věci či přání napiš:**

**Až budu toto mít, jak se budu cítit**

Přání 1. \_\_\_\_\_

Přání 2. \_\_\_\_\_

Přání 3. \_\_\_\_\_

Přání 4. \_\_\_\_\_

Přání 5. \_\_\_\_\_

**Až tyto pocity / stavy budu mít, co budu dělat?**

---

---



# PROBUĎ SE DO RADOSTI

**Tato formulace se může postupně proměňovat a dotvořit, ale toto je nejlepší směr.**

**Dále k tomu pomůže meditace Uskutečnění (přijde ti emailem den po webináři).**

**PROSTOR PRO DALŠÍ POZNÁMKY:**

---

---

---

---

---

---

---

---