VDĚČNÍČEK

Vladi
VAVROUŠKOVÁ

VDĚČNÍČEK

Moje knížka vděčností na jeden rok

COPYRIGHT

© Vladi Vavroušková
Moje sbírka vděčností na jeden rok

Autorka: Vladi Vavroušková
Korektury: Mgr. Veronika Ďuríčková – www.dobretexty.cz
Obálka, grafická úprava, sazba: Miloslav Diblík – www.tipo.cz
Vydal: Martin Koláček - E-knihy jedou
1. el. vydání
Česky
Praha, 2019

ISBN: 978-80-7644-270-2

FB skupina:
https://www.facebook.com/groups/1821456947934064/
FB stránka:
https://www.facebook.com/zdravisamolecba/

Objednávky na adrese: www.vladivavrouskova.com
Kontakt na autorku: radysklementinou@vladivavrouskova.com

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji vám za to, že jste si koupila tuto knížku vděčností - tento zápisník, který vám během roku pomůže s vašimi vděčnostmi. Naučíte se s ním vážit si každého okamžiku ve svém životě ještě víc, než kdybyste nad tím jen přemýšlela.
Také děkuji všem, kteří mají zásluhu na tom, že jsem tento zápisník pro vaše vděčné pocity dokončila.
Nejvíce však děkuji mému manželovi Alešovi, který mě na každém kroku v mé práci a tvorbě s láskou podporuje. Jsem mu za to moc vděčná.

VĚNOVÁNÍ

Vám všem, a to hlavně ženám, které o sebe s láskou pečují, věnuji tuto knížku - zápisník na jeden rok. Přeji každé ženě, aby se při zapisování každodenních pocitů vděčnosti cítila skvěle, byla šťastná, zdravá a spokojená. Myslete na sebe - jste úžasná.
S láskou a vděčností

PRŮVODCE KNIHOU

Předmluva 8
Návod 10
Odměna 12
Trochu teorie 14
Co to je vděčnost 15
Trochu historie 15
Současnost 17
Vděčnost jako poděkování 18
Vděčnost jako způsob života (ctnost) 18
Vděčnost jako vrcholový zážitek 19
Vděčnost jako životní postoj 20
Vděčnost a jiné charakteristiky osobnosti 21
Pěstování vděčnosti – nadpis 2 22
Deník vděčností 24
Jak jsem se dostala k psaní vděčností 132
Poděkování 136

PŘEDMLUVA

V mé prvotině eknize „3+1 krok jak poznat svou cestu ke zdraví aneb jak využít myšlení ve váš prospěch“ uvádím, jak myšlení může ovlivnit vaše zdraví. Mimo jiných důležitých informací je zde možné se dočíst také o tzv. sešitku vděčnosti. Tématu PSANÍ VDĚČNOSTÍ se letmo dotýkám i v knize Rady s Klementinou – O životě bez bolestí. Zdá se mi ale, že psaní vděčností by si však zasloužilo rozvést podrobněji.
Myslím, že by to uvítalo mnoho žen, které nejen bedlivě sledují život Klementiny, ale i ty, které myslí na svoje zdraví. Rozhodla jsem se proto jeden takový deníček, knížku, sešitek, zápisníček pro vás vytvořit.
Díky tomu vznikla další kniha, která je hodnotná svým obsahem i výtvarným zpracováním, ale především vám poslouží jako pracovní materiál, protože si do ní budete moci zapsat jednou za týden SEDM až DESET vděčností, a to po celý JEDEN ROK.
V této knize podnikneme malý výlet do historie a vysvětlíme si, proč je pro naše zdraví, duši a tělo dobré si vděčnosti psát. Ani mně neuškodí si tyto důvody znovu připomenout. Díky vám budu i já více myslet na to, že psaní týdenních vděčností je jen a jen pro mé dobro...
Na konci tohoto deníku si můžete přečíst, můj malý příběh, jak jsem se k psaní vděčností dostala já a jak moc toto psaní ovlivnilo můj dosavadní život.

NÁVOD

Jak tedy se zápisníkem „Moje knížka vděčností na rok – Zápisník pro tvých 371 vděčných pocitů“ pracovat?
Přečtěte si všechny informace, které jsem pro vás sepsala.
Pracovní knihu si prohlédněte od prvního až do posledního týdne.
Noste ji u sebe.
Na straně 11 nebo 12 (jak to vyjde) máte stručně shrnutý návod, jak se naučit vnímat kladné situace v každodenním životě a ujasnit si tak, za co jsme vděční.
Jedna STRÁNKA=jeden TÝDEN.
Na stránce je DESET řádků. Záleží na vás, zda si na jednu řádku každý den napíšete JEDNU vděčnost, kterou jste daný den pocítila, zda si jich za den napíšete víc nebo dokonce budete psát všech deset vděčností až najednou. To je na vás. Pokud zpočátku žádnou vděčnost nepocítíte, nevadí, ale doporučuji alespoň v začátku napsat JEDNU až TŘI vděčnosti TÝDNĚ. Když o nich budete přemýšlet, určitě vás nějaké napadnou.

Kupte si pastelky. Proč? Podrobnosti v návodu ODMĚNA

ODMĚNA

Připravila jsem pro vás za vaše pilné psaní vděčností odměnu. Abych se přiznala, je to i záměr, protože vás chci ve vašem úsilí podpořit. Protože, jak si již Klementina několikrát uvědomila, je potřeba v „kolotoči“ denních povinností mít také nějakou radost a tou je věnování času pro sebe. Tím, že si napíšete denně/týdně vděčnosti, tak tím se učíte vyhradit si svůj čas pro sebe. A já vás odměním za každý vyplněný týden jednou mandalou. Je nevybarvená a je jen na vás abyste si ji vybarvila. A tím získala další čas pro sebe. Najdete ji na každé nové stránce u zapisovacích řádků. Bude tu na vás čekat každý týden jedna nevybarvená mandala a u ní citát, afirmace, pro váš lepší týden.

TROCHU TEORIE