

DENÍKOVÉ RYCHLOVKY

... díky nim zpomalím...

Děkuji, že jste se rozhodli prozkoumat tento předložený soubor, který obsahuje 56 okruhů otázek.
Tvoření vlastních odpovědí vám pomůže více poznat sebe sama,
což má značný vliv na kvalitu vašich vztahů a vašeho života.
Ráda bych vás tak vybídla k pravidelnému psaní deníku, jehož účinky jsou nesmírně sebe-posilující.



Další informace naleznete na mém webu
www.basnirka.sk a na facebookové stránce @slovajsouklice.

Sepíšu si seznam minimálně deseti drobných či větších radostí. Kdy naposledy jsem se jim věnoval(a)? Co z toho udělám tento / příští týden? Co zítra? Co už dnes a co hned teď?	Jakými lidmi se obklopuji? Čím mě inspirují? Co mi vadí? Co je pro mě ve vztahu s nimi důležité? Jakými lidmi se chci obklopovat a jak často? O jaký vztah nyní potřebuji pečovat a jak se tomu mohu přiblížit?
Jaké byly mé dětské sny? Který ve mně stále něco vyvolává? Jak se k němu můžu přiblížit? Co je mým snem nyní? Jak mohu žít svůj sen?	Co tento týden / měsíc / rok plánuji udělat? Co z toho opravdu chci uskutečnit či dokončit a proč? Jaké to bude, až to zrealizuji?
Jaké povolání mě lákalo v dětství a možná stále láká? Můžu si z něj něco vybrat a dělat to ve svém životě? Co k tomu potřebuji? V čem je pro mě má současná práce naplňující?	Jaká nelehká životní situace mě posílila? Co jsem tehdy dělal(a), jak jsem to zvládl(a), co mi pomohlo? Kde jsem díky tomu teď? Jak mě to změnilo?
Jaká vlastnost se mi na mně samotné(m) nelíbí? Jak moc přijímám sebe sama tak, jak jsem? Co mě posune o kousek blíž k vlastnímu sebepřijetí?	Napíšu si tři věci / lidi / události, za které děkuji a proč. A k tomu ještě přidám dalších sedm a mám „deset prstů vděčnosti“.



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice

Dnes můžu napsat někomu, kdo pro mě hodně znamená (někdo blízký, známá osobnost, kdokoli) – co mu / jí sdělím?	Čeho všeho se bojím? Který z těchto strachů mi teď reálně hrozí? Jak se s obavami můžu vypořádat? Co už mi v minulosti pomohlo? Co by mi poradil člověk, kterému důvěřuji?
Když jsem se ráno vzbudil(a), jak mi bylo, co jsem cítil(a), na co jsem myslel(a)? Co mě po ránu zaručeně povzbudí a dodá elán? Jaký na to mám vliv?	Co bláznivého dnes / tento týden / rok udělám? Proč ano, proč ne?
Co už dlouho odkládám a co mi brání se do toho pustit? Když se do toho pustím teď hned, co se stane? Jak mi při tom bude? Co je mojí nynější prioritou?	Jak se mi v poslední době spí? Co potřebuji, abych byl(a) odpočatý/á? O čem se mi zdávají sny? Zapisuji si je? Můžu s tím začít?
Co pro mě znamená upřímnost? Jak ji praktikuji směrem k sobě a k okolí?	Kdo a jak mi v životě pomohl? Jak můžu pomoci někomu ze svého okolí?
Jakým způsobem a jak často trávím čas sám / sama se sebou? Co při tom prožívám?	Co mě naplňuje štěstím právě teď? Jak to můžu ještě prohloubit? Jaký na to mám vliv?
Když si představím, že jsem nezávislý pozorovatel sebe sama, co bych si vzkázel(a)? Jakou radu bych si udělil(a), jak bych se povzbudil(a)?	Nezávisle na tom, kde se zrovna nacházím, co mi dává pocit domova? Co vše si pod tím slovem představím? A jak vypadá můj fyzický domov? Co přesně a jak bych změnil(a) a kdy to udělám?
Představím si nádherné místo, kde je mi velmi příjemně a cítím se tam bezpečně. Kde jsem, s kým, co tam dělám, co vidím, cítím, slyším...?	Jak vypadal můj dětský pokoj? Když se podívám na svůj stávající domov, kde je ten můj prostor, ten můj kout? Pokud ho nemám, jak si ho můžu vytvořit? Co k tomu potřebuji?



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice

Představím si, že následující řádky o mně napíše někdo, koho velmi obdivuji – jak to bude asi znít? Může to být osobní dopis, článek do časopisu, věnování v knize atd.	Co a proč si s sebou vezmu na opuštěné místo, kde se sebou osamotě strávím jeden měsíc? Kam pojedu? Je pro mě tato představa šílená? Co by mi nejvíce chybělo?
Jak to vypadá, když jsem sám / sama sebou, uvnitř i navenek v souladu? Dělam v životě to, pro co jsem se rozhodl(a) nebo naplňuji vnější očekávání? Co mě motivuje?	Jako dítě jsem se kvůli něčemu možná trápil(a). Už jsem dospělý/á, ale to dítě je tu pořád se mnou – co mu vzkážu?
Co se mi podařilo? Jaké jsou mé úspěchy? Kdyby se zhmotnily, jak by vypadaly? Kam si je uložím? Vystavím si je nebo schovám a kam?	Co dělám, když jsem ve stresu? Co se děje v mém těle? Na co myslím? Co mi pomáhá? Jak to můžu ovlivnit?
Jsem svůj nejlepší přítel – jak spolu strávíme ideální den? Co z toho je pro mě reálné v nejbližší době uskutečnit? Kdy si dám schůzku sám / sama se sebou?	Co dělám, když relaxuji? Kde v těle to cítím a jak mi je? Na co myslím?
Jak často si píšu deník? Jakou denní dobu a jaké místo preferuji? Co bych na tom chtěl(a) změnit? Jak mi psaní pomáhá? Jaké posuny vnímám?	„Mám moc práce, málo času...“ U čeho u mě tato výmluva neplatí?
Člověku, který mi ublížil nebo je jeho přítomnost pro mě vyčerpávající, můžu napsat dopis (ale neodešlu ho) – co mu řeknu? Dokážu si nyní představit, že mu jednou odpustím – do jaké míry to bude pro mě možné?	Jsou na mě kladeny velké nároky? Cítím se být pod tlakem? Jak to mohu změnit? Co mě na tom přesně štve a v čem to může být pozitivní?
Do čeho se mi dnes / zítra vůbec nechce a proč? Jak si to můžu zpříjemnit? Kdo mě podpoří? Jak chci, aby to probíhalo? Do čeho se mi naopak chce?	Co už bych chtěl(a) ze svého života odstranit? Jaká aktivita už mě nenaplňuje a jen odčerpává moji energii? Co tam naopak chci mít místo toho?



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice

Vyberu si fotku, obrázek, který se mi moc líbí nebo na mě působí zvláště, a napíšu k němu libovolný text či dokonce báseň. Můžu se nechat inspirovat i hudbou, zajímavým výjevem, scénérií apod.	Co mě tento (minulý) týden rozveselilo? Co mě inspirovalo? Na co rád(a) vzpomínám a na co se těším?
Trapasy jako součást života: co se mi přihodilo a jak se na to s odstupem času dívám? V čem to bylo komické? Co na tom bylo či je pozitivní?	Co bych dělal(a), kdybych to nemusel(a) dělat dokonale a kdybych neřešil(a) peníze?
Když si něco přeji, často se mi k tomu dříve či později otevře příležitost. Jaké takové možnosti jsem využil(a)? Pokud byla promarněna, co s tím můžu dělat dál?	Na co / na koho žárlím, komu závidím a proč? Jak mě to může přimět ke změně v mém vlastním životě?
Sednu si teď pět minut v tichosti jen sám / sama se sebou. Co se dělo? Co jsem vnímal(a) ve svém těle, v mysli?	Nyní mám prostor ocenit a povzbudit sebe sama, odpustit si všechny své nedokonalosti a vyzdvihnout to, co umím:
Potřebuji si postěžovat a teď a tady mám možnost: ... Jak se mi ulevilo? Co cítím? Co potřebuji?	Napíšu zamilovaný dopis sám / sama sobě:
Co nového se chci naučit a proč? Co mi brání v tom to začít dělat? Dovoluji si být začátečníkem?	Kdybych dnes / tento týden / tento měsíc / tento rok měl(a) čas a chuť dokončit jednu jedinou věc, co by to bylo a proč? Jaký bude první krok, který udělám? A další?
Co jsem v poslední době zažil(a), co pro mě má veliký význam? Jak mě to v současnosti ovlivňuje?	Jaký mám vztah k mobilnímu telefonu, k technologiím, k internetu? Jak často s nimi trávím čas, co mi to přináší, v čem jsou užitečné a v čem naopak?



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice

Jak vnímám místo, kde žiji a jak se zde cítím?
Jaké mám vztahy s okolím? Jak vypadá mé
vysněné místo k životu a v jakém aspektu se
mu můžu reálně přiblížit? Co pro to udělám
nyní?

Jak bych se popsal(a) v jednom odstavci?
V jedné větě? Jedním slovem?

Co dělám pro své fyzické i psychické zdraví?
Pokud na tom chci něco změnit, co to bude?

V jakých situacích říkám něco jiného, než co
cítím? Jak to můžu změnit?

Hlídám si své limity. Překračuji svoji komfortní
zónu. V jakých situacích použiji kterou větu?
Jak moc je to pro mě takto v pořádku?

Po čem teď opravdu nejvíc toužím?
Je to opravdu to ono? Představím si, že už to
mám, že se to děje – na co myslím, jak se cítím?



*„Neptej se, co potřebuje svět. Ptej se, co tebe
probouzí k životu, a běž a dělej to. To, co potřebuje
svět, jsou lidé probuzení k životu.“*

- Howard W. Thurman

*„Kdyby v životě neexistovala žádná nepřízeň,
neměli bychom mnoho příležitostí k růstu.
Právě v usilovné snaze poradit si s výzvami,
které nám život připraví, se vybrušují naše
nadání a buduje naše vytrvalost.“*

- Haemin Sunim

*„Při posledním zkoumání nezáleží na tom, zda
je tvá práce dobrá nebo špatná, pokud má
úplnost a nesmírnost celého světa, který
miluješ.“*

- Stephen Spender

*„Příliš často se pokoušíme myšlenky postrkovat,
popotahovat, načrtávat a ovládat, místo
abychom je nechali organicky růst. Tvůrčí
proces je proces vzdávání se, nikoli ovládání.“*

- Julia Cameron

Má sankalpa je mít směr i kotvu,
vědět, kam jdu i kde můžu spočinout,
kde můžu nabrat sil k dalším krokům,
pak na vlnách přání znovu plout.

- Básnířka.SK

Namítneš, že Básnířka SK je jen maska.
Námítku přijímám, budiž uzavřena sázka.
Ne masek karneval, ale striptýz duševní:
tohle je život můj, ne provoz zkušební.

- Básnířka.SK



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice



www.basnirka.sk
FB: @slovajsouklice