

## 3 dárky do Vašeho roku 2017

### Dárek #1



### VÍCE ČASU A PROSTORU

Přejete si v **roce 2017 více prostoru pro váš život a úspěch**, více místa pro vaše sny, přání, rodinu a přátele? Chcete odstranit zátěž minulosti a nevědomé bariéry, které stojí v cestě Novému?

Připravte si pytle a krabice. Dejte do nich vše už nepotřebujete, nenosíte, nepoužíváte. Možná rádi, jako já, skladujete věci na „co kdyby“, takže pryč s nimi. Ano, jsou to ty věci schované po domě či po bytě. Věci ze sklepa, z půdy, ze skříně, z podpostele. I dětské hračky. Pošlete je dál... když to jde, tak na charitu, nebo do tříděného odpadu... a sledujte co se stane!

Po tomto Novoročním „vyvětrání“ Vám garantuji, že budete mít více času a prostoru pro Váš život, rodinu a to důležité. Moje vlastní rodina tím procházela celý poslední týden :D **Je to úleva!**

Nový pocit? K nepoznání, jupppí! Ještě nás čeká půda a taky počítače (ano i zde chce nepotřebný balast promazat). Podrobný návod, co vše se dá vyházet jsem našel v knížce Osvobodte se s Feng-shuei od Zuzany Adam.

## Dárek #2



### VÍCE ŠTĚSTÍ A VDĚČNOSTI

Nedávno jsem četl článek o stoletém Čechovi, který žije v domově důchodců a je **velmi šťastný**. Šťastný důchodce – tohle téma moc v TV nezní, že? Za co je šťastný? Za to, že je v teple. Už jen proto. Po všem, čím za sto let v životě prošel... neskutečná chudoba, hlad, -40°C na frontě v Rusku, spaní na zemi v krutých mrazech... a nyní má teplo a jídlo jako běžnou věc. Takže nechápe, nač si ostatní kolem tak stěžují.

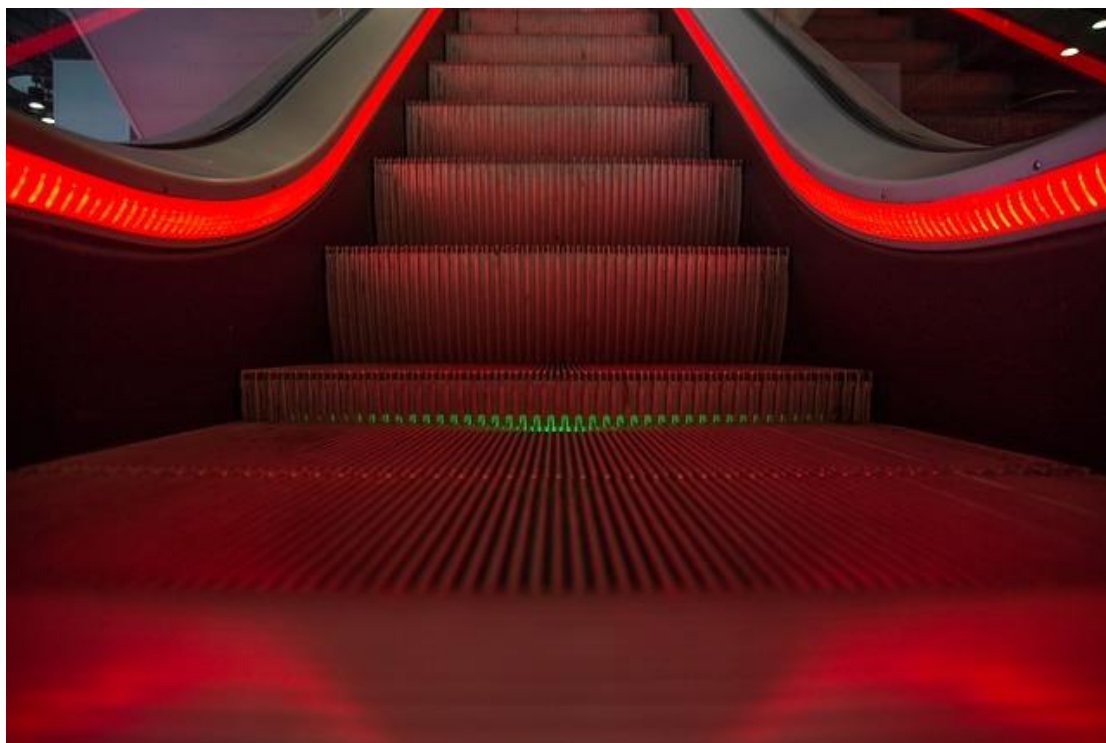
Víte, když jsem pak večer ulehl do teplé postele, **opravdu jsem cítil vděčnost** za teplo domova. Mnoho z nás si stěžuje (a neříkám že sám si nikdy nestěžuji). Když se ale příliš zaměříme na problémy, pak se mimo zorné pole dostává **cesta ven**. Když vše bereme jako samozřejmost, přestáváme vnímat hojnost a bohatství kolem nás.

Jednou jsem od mentora Zdeňka Webera na webináři slyšel něco jako:  
**„Přestaňte si stěžovat... život.“** ... vystihuje to dokonale!

Jakmile jsem začal prohlubovat uvědomování si nesamozřejmosti věcí a milujících lidí kolem mne... začal se prohlubovat i pocit štěstí a vděčnosti.

Děkuji Vám, že čtete tyto řádky... a ještě do třetice:

## Dárek #3



### MÉNĚ PROBLÉMŮ a VÍCE PŘÍLEŽITOSTÍ

Dal jsem si do svého mobilu každodenní upomínku:

**"Přestaň pitvat problém a hledej další krok tam, kde chceš být"**

Každé ráno to na mě vyskočí přímo v telefonu, stejně jako dalších 10 denních připomínek. Novoroční předsevzetí nevydrží, ale aplikace, kde mohu denně odfajkovat své úkoly či připomínky, **které mne vedou na cestě a drží můj FOKUS NA NOVÝ ZVYK... tu už používám asi 2 roky. A FUNGUJE TO.**

Super, je že seznam úkolů se každé ráno znovu resetuje, takže máte každý den čistý štít. Jaké zvyky budovat? Záleží, co chcete. Pravidelně cvičit byt 10 minut denně, meditovat byt 5 minut denně, učit se jazyk byt 5 minut denně, pravidelně obědvat, připomínat si uvědomění, psát články, jíst zdravěji, prostě co Vás napadne...

Jak často slychám od svých koučů a mentorů...

**„Lepší málo něčeho, než hodně ničeho“**

Aplikace je zdarma (bezplatná verze umí vše podstatné):

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.dancingdroid.dailysuccess>

Přeji Vám vše nejlepší do roku 2017

Lukáš Juhász