

**DOBŘE, DEJTE SI
PĚTMINUTOVOU
PŘESTÁVKU
A ZKUSTE ZJISTIT,
CO SE ODEHRÁVÁ
VE VAŠÍ MYSLI.**

POHODLNĚ SE USAĎTE NĚKAM,
KDE VÁS NEBUDE NIC RUŠIT.

JEN SEĎTE.

ZKUSTE ZAZNAMENAT NĚJAKÉ POCITY,
V TĚLE NEBO VE SVÉ MYSLI.

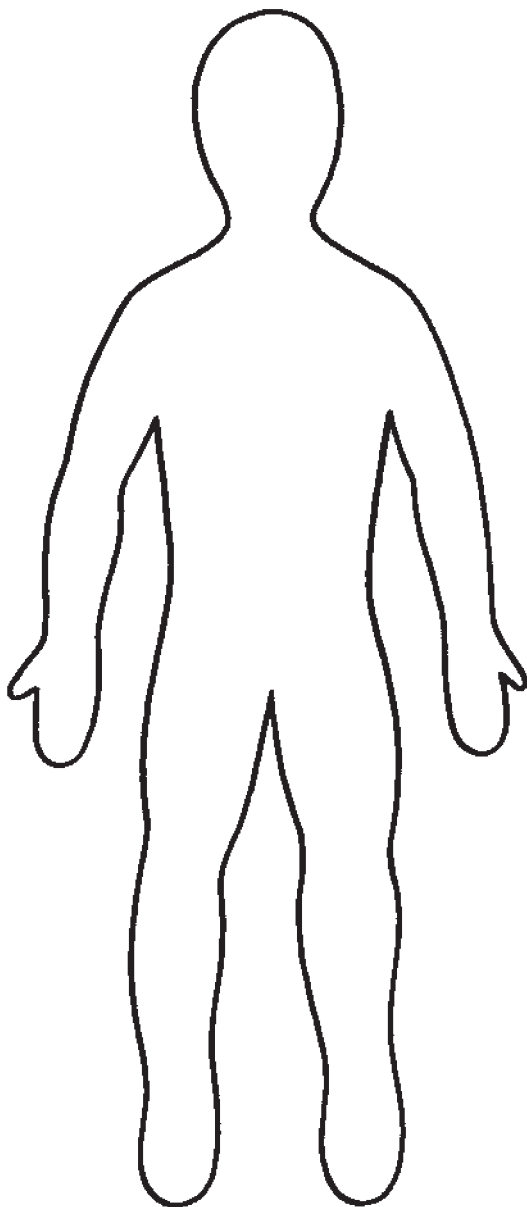
POKUD VÁM MYŠLENKY ULETÍ
K SEZNAMU DNEŠNÍCH ÚKOLŮ,
VŠIMNĚTE SI, KAM ŠLY, A PAK SE
VRAŤTE DO PŘÍTOMNOSTI.

CÍTÍTE NAPĚTÍ?

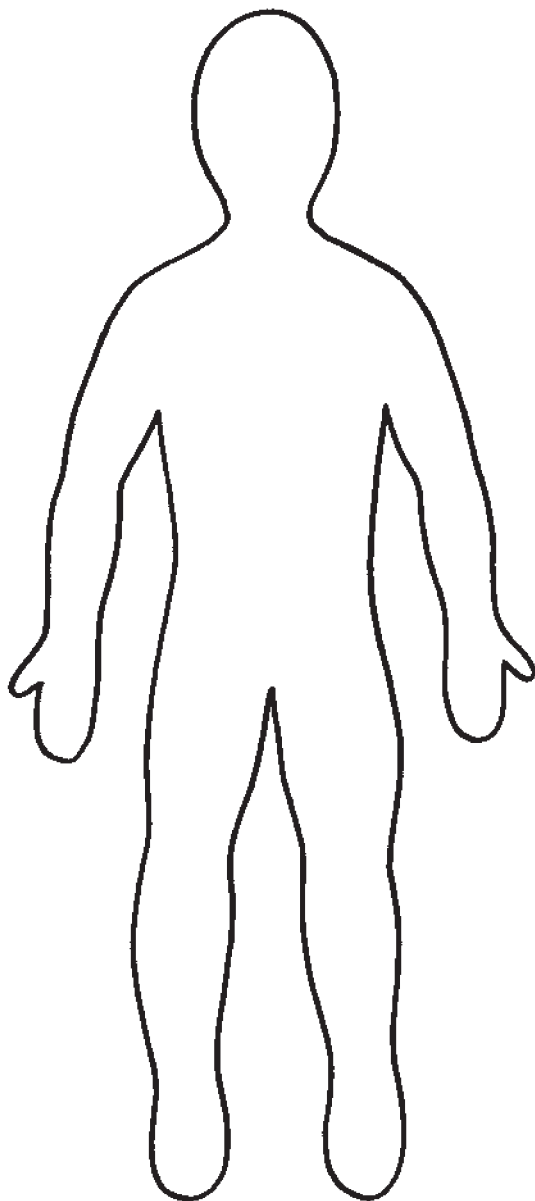
VÍŘÍ VÁM HLAVOU PŘÍLIŠ MNOHO
MYŠLENEK?

JSTE MYŠLENKAMI VÍC V MINULOSTI
NEBO BUDOUCNOSTI NEŽ V PŘÍTOMNOSTI?

ZAKRESLETE, KDE V TĚLE VNÍMÁTE NĚJAKÝ POCIT,
KDYŽ JSTE SMUTNÍ NEBO MÁTE Z NĚČEHO STRACH:



**VYBERTE SI POCIT, KTERÝ PŘEVAŽUJE,
A SLEDUJTE, JAK PUTUJE VAŠÍM TĚLEM**



Mohl jsem napsat úplně jinou knížku. O tom, jak být znovu přirozeně zvědavými, jako když jsme byli děti. Dětská zvědavost je něco, o co jsem nikdy nechtěl přijít. Věřil jsem totiž, že je to důležité. Ve chvílích, kdy mi bylo smutno, jsem si zvlášt uvědomoval, jak důležité to je. Zvědavost mě postupně opouštěla a výsledkem bylo, že jsem se nezajímal o nic. Nejdřív jsem ztratil zájem o věci a následně o život samotný. Svět kolem mě ztratil barvu a tvar. Ovšem ne tím cool způsobem, jakým svět měníte filtrem na Instagramu.

Jakmile se skutečně zajímáte o svět kolem sebe, začne vás zajímat i život. Čím víc otázek si kladete, tím nedočkavěji se snažíte objevit odpovědi. A čím víc se otevíráte světu kolem sebe, tím víc si z něj odnesete. Život je tak zábavný, když o něj projevíte zájem, a prvním krokem je začít být opět zvědavými.

TÍM
NEJDŮLEŽITĚJŠÍM
CVIČENÍM
JE POSILOVÁNÍ
VAŠÍ ZVĚDAVOSTI.