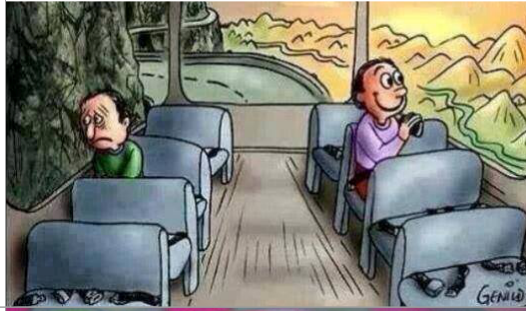


KAŽDÝ DEN SI MŮŽEME VYBRÁT...

#1

SPOKOJENOST  
JE O VOLBĚ



INNER-GAME

#2

SPOKOJENOST  
JE NÁVYK



FLOW-LÍSTEK  
(LÍSTEK VDĚČNOSTI)

#3

SPOKOJENOST  
JE O SHYSLU



DROBNÉ DOBRÉ SKUTKY

#4

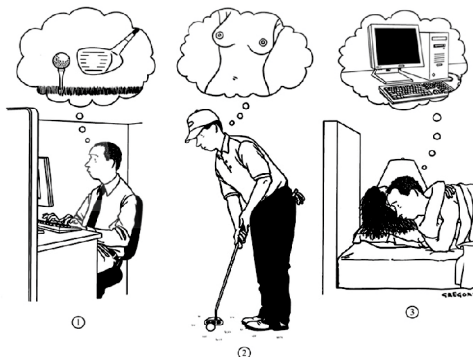
SPOKOJENOST  
JE O FLOW



IKIGAI

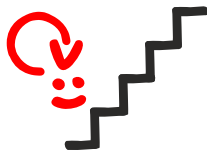
#5

SPOKOJENOST  
JE O PŘÍTOMNOSTI



MINDFULNESS

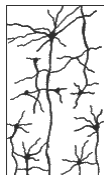
**#6**  
**SPOKOJENOST**  
**JE O DROBNOSTECH**



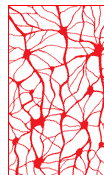
**JEDNODUCHOST**

**#7**  
**SPOKOJENOST**  
**JE O TĚLE**

**NEUROPLASTICITA**



NESTIMULOVANÁ  
ČÁST MOZKU



STIMULOVANÁ  
ČÁST MOZKU

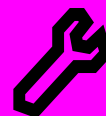


**30DENNÍ VÝZVA**

**#8**  
**SPOKOJENOST**  
**JE O VDĚČNOSTI**

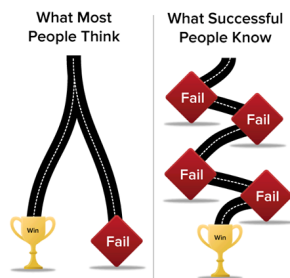


Hrdinové dělají neobyčejné činy. To co jsem udělala nebylo neobyčejné. Bylo to normální.  
-- Irena Sendler



**VYJÁDRĚNÍ VDĚČNOSTI**

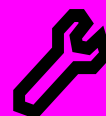
**#9**  
**SPOKOJENOST**  
**JE O RESTARTU**



**KŘEČKO-RESTART**

**#10**  
**SPOKOJENOST**  
**JE O VÁS**

**HRDINA KONÁ.**  
**HRDINA SE NEPOSERE.**  
**HRDINA ZTĚLESŇUJE HODNOTY.**  
**HRDINA SE OVLÁDÁ.**  
**HRDINA NEPODLĚHÁ DEPKÁM.**



**AKČNÍ PLÁN**