

Obsah

Zaměřím se na to,
co je přede mnou.

- 7: Stav mysli
- 8: Meditace
- 9: Chůze
- 10: Denní plán
- 11: Duhový svět
- 12: Po spirále
- 13: Smysl života
- 14: Východy slunce
- 15: Ticho
- 16: Otevřenost
- 17: Mé otázky
- 18: Naplnění

V každém dni vytvořím
prázdné místo.

- 21: Neděle
- 22: Sluneční svit
- 23: Podoby bytí
- 24: Rozjímání
- 25: Stoicismus
- 26: Jak relaxovat
- 27: Žonglování
- 28: V koutě
- 30: Poruchy
- 31: Abstrakce
- 32: Druhy
- 32: Světla
- 34: Carpe diem
- 35: Budoucnost

Budu dělat vždy jen jednu věc.

- 38: Jak být
- 38: Šťastný
- 39: Lék na nudu
- 40: Dny
- 41: Pochopení
- 42: Povinnosti
- 43: Hodnoty
- 44: Úklid
- 45: Životní styl
- 46: Limity
- 47: Proti beznaději
- 48: Zášť
- 49: Zádrhely
- 50: Rovnováha

Své myšlenky sepíšu na papír.

- 53: Začátek
- 54: Kreativita
- 55: Kritické myšlení
- 56: Jak položit otázku
- 57: Únik
- 58: Mé cíle
- 60: Příliš přemýšlení
- 61: Jak čelit vyhoření
- 62: Mentální prostor
- 63: Jak se dostat z mrtvého bodu
- 64: Momenty života
- 66: Přijmout své emoce
- 67: Optimismus
- 68: Tíha
- 69: Nejistota
- 70: Realita

Půjdu ven, bez ohledu na počasí.

- 73: Dobré zprávy
- 74: Jarní horečka
- 75: Co dělat, když prší
- 76: Letní nálada
- 77: Jak postavit hrad z písku
- 78: Podzimní nálada
- 79: Listy
- 80: Únor
- 81: Otázky
- 82: Sníh
- 83: Bobování
- 84: Pozorování ptáků
- 85: Novoroční předsevzetí

Klidně se budu nudit.

- 88: Vlnky
- 89: Kolotoč
- 90: Štěbetání
- 91: Obyčejné radosti
- 92: Teď
- 93: Bouřka
- 94: Nový rok
- 95: Neodbytná lenost

Svět prozkoumám tělem i duší.

- 97: Přestávka na oběd
- 98: Do kopce
- 99: Z kopce
- 100: Těžkosti
- 101: Cesta k empatii
- 102: Kontrola
- 103: Překonání
- 104: Běhání
- 105: Plavání

- 106: Jízda na kole
- 107: Skákání panáka
- 108: Zacyklení
- 109: Stavba
- 110: Směry

V každodennosti najdu krásu.

- 113: Ranní světlo
- 114: Cestopis
- 115: Podzim
- 116: Hierarchie potřeb
- 118: Výlet
- 120: Plevel
- 121: Páry
- 122: Město v barvách
- 124: Noc
- 125: Okna

Budu otevřený zázrakům.

- 127: Nestálost
- 128: Co je skryto
- 129: Uvolnění
- 130: Noční obloha
- 132: Možnosti
- 133: Ptačí píseň
- 134: Pohled vzhůru
- 135: Měsíčník
- 136: Stíny
- 138: Naděje
- 140: Oblaka
- 144: Poděkování