

*flow!* summit

Žijte ve *flow*

PLÁN DNE K VYTISKNUTÍ



younity

## ŽIJTE VE FLOW

Někdy je těžké vyhradit si v životě čas na pozitivní změny. Snadno se může stát, že nám věci proklouznou mezi prsty, protože jsme byli příliš zaneprázdněni každodenními záležitostmi.

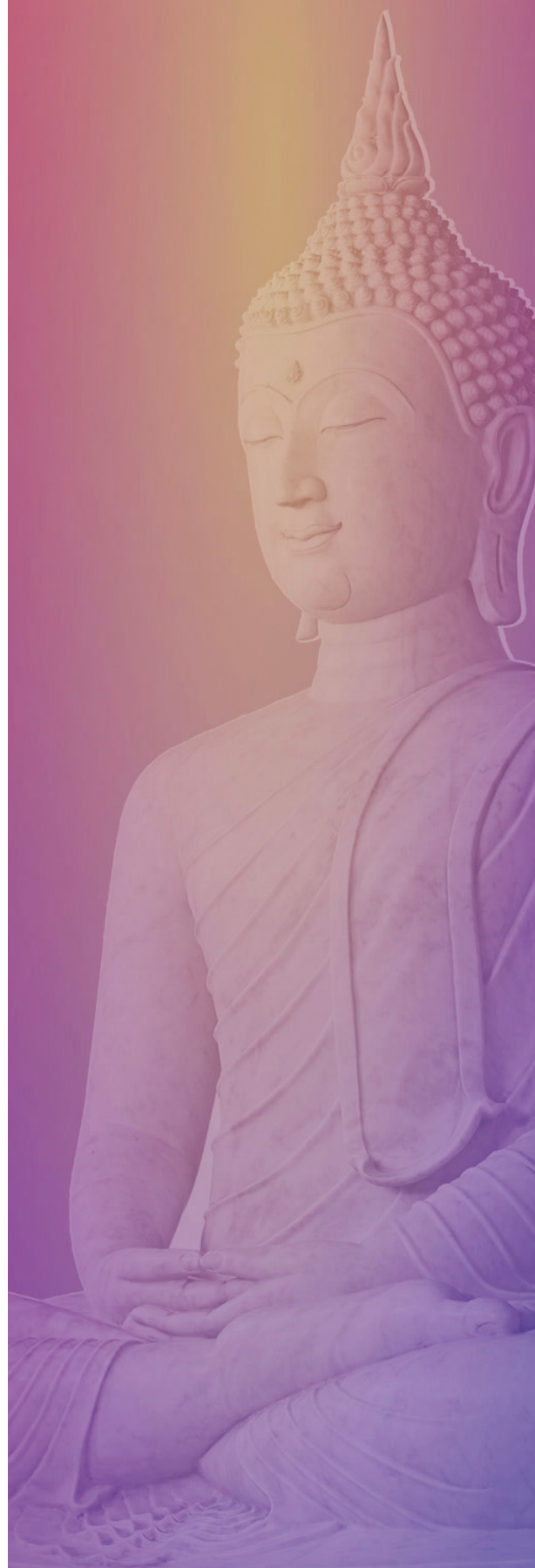
Proto hodně záleží na plánování. Když si vědomě vyhradíte čas sami na sebe, máte větší pravděpodobnost, že se pak sami sobě opravdu budete věnovat.

Plánováním svého dne se zavazujete vytvářet pro sebe lepší budoucnost.

Žít ve stavu flow znamená prožívat každým krokem dokonalé souznění s rytmem života. Je to posvátný prostor, bezčasí, ve kterém se duše hluboce napojuje na daný úkol.

Život ve flow vede k hlubokému klidu, radosti a pocitu jednoty se vším. Je to duchovní cesta v plné přítomnosti, v níž se každý čin stává darem vesmíru a odhaluje krásu a potenciál našeho ryzího já.

Na následující straně je seznam návrhů, které můžete použít, pokud chcete do svého života přinést více flow.





## ŽIVOT JE CHAOTICKÝ, POKUD SE JÍM NECHÁME VLÁČET BEZ JAKÉHOKOLIV ZÁMĚRU.

Zařadte do svého denního programu jednu nebo více z těchto aktivit, abyste tak měli vyhrazený čas jen pro sebe. To vám pomůže dostat se více do flow a uniknout chaosu.



## FLOW PRAKTIKY

- » **Ranní stanovení záměrů:** „Jaké jsou vaše dnešní priority?“
- » **Vyjádření vděčnosti:** „Napište tři věci, za které jste dnes ráno vděční.“
- » **Cíl na procvičování soustředění:** „Čeho chcete v prvním procvičování soustředění dosáhnout?“
- » **Chvilka mindfulness:** „Vyhradte si chvíli na přítomné bytí. Co vidíte, slyšíte a cítíte?“
- » **Polední ohlédnutí:** „Nakolik jste se drželi svého denního plánu? Bude potřebovat nějaké změny? Jaké?“
- » **Stav energie:** „Zhodnotte svůj momentální stav energie na škále od 1 do 10. Čím si v případě potřeby můžete dobít baterky?“
- » **Překonávání překážek:** „Jakým překážkám jste dnes čelili a jak jste je překonali?“
- » **Kreativní nápady:** „Zaznamenejte si všechno, co vás dnes napadlo - ideje, nové zdroje inspirace...“
- » **Večerní zhodnocení:** „Zhodnotte své dnešní úspěchy? Co vám fungovalo?“
- » **Příprava na další den:** „Stanovte si cíle na zítřek.“

Tyto praktiky jsou vytvořeny tak, aby vás přiměly zamyslet se, srovnat si priority, udržet pozornost a pozitivní náhled, což jsou všechno nezbytné součásti pro udržení produktivního stavu flow.



# DENNÍ PLÁN

**PRIORITY:**

Datum:

**ROZVRH:**

04:00

05:00

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00





# DENNÍ PLÁN

**PRIORITY:**

Datum:

**ROZVRH:**

04:00

05:00

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00



# DENNÍ PLÁN

**PRIORITY:**

Datum:

**ROZVRH:**

04:00

05:00

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00



# DENNÍ PLÁN

**PRIORITY:**

Datum:

**ROZVRH:**

04:00

05:00

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00





# DENNÍ PLÁN

**PRIORITY:**

Datum:

**ROZVRH:**

04:00

05:00

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00



# DENNÍ PLÁN

**PRIORITY:**

Datum:

**ROZVRH:**

04:00

05:00

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00



# DENNÍ PLÁN

**PRIORITY:**

Datum:

**ROZVRH:**

04:00

05:00

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00



# DOUFÁM, ŽE VÁM TENTO DENNÍ PLÁN ŽIJTE VE FLOW POMŮŽE UDĚLAT SI ŽIVOT SNAZŠÍM A RADOSTNĚJŠÍM!

Čím víc času si pro sebe a bytí ve flow vyhradíte, tím větší bude zlepšení vašeho života.

Ráda bych vás pozvala na něco speciálního. Na něco, co nechcete zmeškat.

Než se ale vydáte na cestu žití ve flow...

**4.11.2024** pořádáme největší spirituální online událost roku...

## *flow!* summit — 2024 —



**PŘIHLASTE SE ZDARMA**

Zdarma získáte přístup k **45** úžasným přednášejícím. Jsou to přední osobnosti v oblastech vědomí, uzdravování, stravování, vztahů, šamanismu a koučinku.



Uvidíte přednášky od Dr Joe Dispenzy, Gregga Bradena, Deepaka Chopry, Gabora Matého, Kena Hondy, Jamese Nestora, Alberta Villolda, Eckharta Tolleho, Bruce Liptona, Anity Moorjani, Dalajlámy, **a mnoha dalších!**

---

Můžete mít pocit, že vám v životě všechno vychází, jste plní života, radosti a inspirace, jenže stejně se cítíte uvěznění. Jako by vám něco bránilo vyjádřit své pravé já. Věřte mi...

**Nejste sami!**

Nemusíte být v koncích.

*flow!* summit 2024 představuje příležitost dosáhnout hlubšího pochopení, co to znamená žít ve stavu skutečného flow. Je vaší šancí získat praktické dovednosti k rozhýbání se a dosažení skutečné životní změny.

## Je načas poznat vaše pravé JÁ!

Dostane se vám vedení od 45 předních lektorů, kteří vám ukážou ty své nejdostupnější metody. Přijďte na to, jaká strategie na vplutí do flow sedí vám... A poznáte, jaké úžasné věci vám to vnese do života!

---

K tomu všemu můžete mít přístup ZDARMA!

Na co ještě čekáte?

Přihlaste se zde:

**CHCI SE PŘIHLÁSIT**

*flow!* summit  
— 2024 —