**6. výzva- <u>Stíšenie</u>**

<u>Trvanie:</u> 2 týždne (14 dní)

<u>Podmienky splnenia:</u>

Obmedzenie technológií:

- Obmedzím používanie technológií ako sú televízia, mobil, tablet či počítač a pobyt vo virtuálnom svete nahradím životom v realite.
- Pri počítači, mobile, tablete alebo televízii strávim maximálne 30 minút za deň (pokiaľ si nerobím alebo nepozerám niečo do školy). Radšej tento čas využijem lepšie (podľa vlastného uváženia, ale odporúčame ho využiť buď pre seba na oddych alebo na pomoc blízkym).

Rozjímanie:

- Každý deň (najlepšie večer) sa zastavím aspoň na 10 minút. Osamote a v tichu alebo pri jemnej (meditačnej) hudbe, rozmýšľam nad tým, ako som strávila deň, čo som spravila cez deň dobré, aké dobré skutky sa mi podarilo spraviť a s čím môžem byť spokojná, a tiež, čo som spravila zlé, čo sa mi až tak nepodarilo, ako by som to mohla napraviť. Budem rozmýšľať nad svojimi skutkami a nad sebou a svojimi vlastnosťami, ako by som chcela a mohla tie zlé zmeniť a dobré využiť.

Obe podmienky môžeš za týždeň porušiť iba raz, čiže na konci môžeš mať len 4 prázdne políčka.

| **dátum** | **Obmedzila som pobyt vo virtuálnom svete** | **Zamyslela som sa nad prežitým dňom** |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |