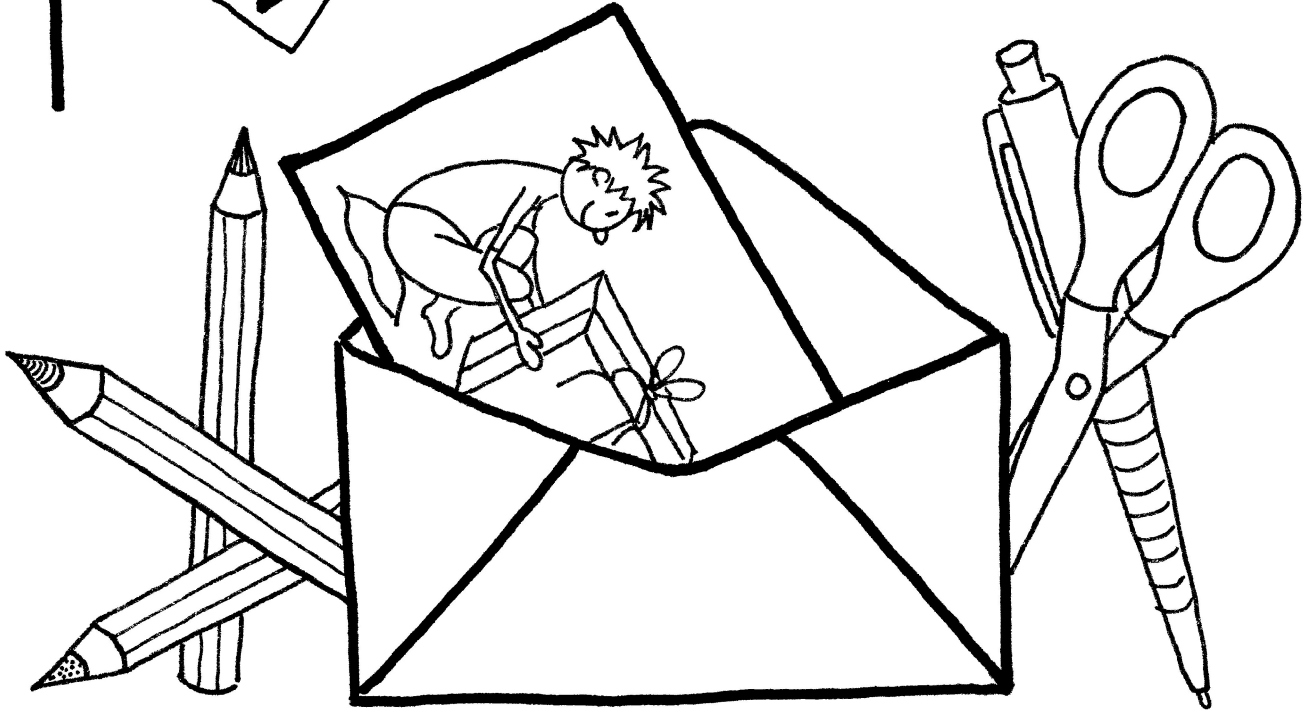


POHLEDOVNÍK



POHLEDY NEJEN PRO RADOST

ÚVOD

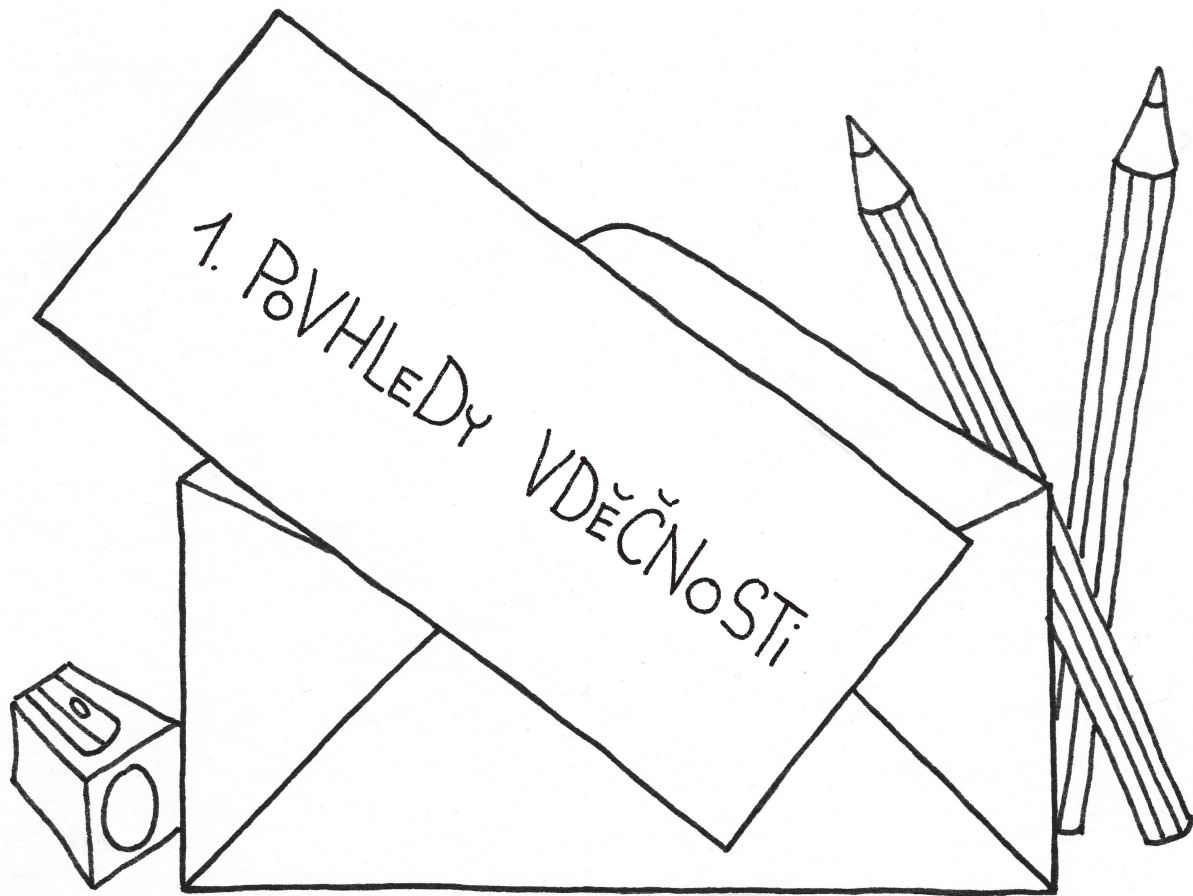
V dnešním uspěchaném světě je pro většinu lidí velkou výzvou zastavit se ve svých životech, zpomalit, věnovat čas sobě i druhým a připomenout si tak důležitost hodnot pro život samotný. Právě o to se snaží Po(v)hledovnick - zprostředkovat vhléd sobě sama v rámci svého života, dopřát krátké zastavení, čas pro sebe a přispět svým dílem k radosti svých blízkých. Po(v)hledovnick obsahuje 36 originálních pohledů, resp. po(v)hledů, které si může autor vytvořit (dotvořit) dle vlastních představ a fantazie. Každý z pohledů je protkán myšlenkou či vhlédem sladěným s ilustrací vázající se k určitému tématu, jako je např. vděčnost, radost, laskavost, přání druhému...

V minulosti bylo zvykem zasílat rodinným příbuzným či přátelům osobní pozdrav (přání) prostřednictvím obrázkového pohledu s ručně psaným textem. Tato forma spojení s blízkými měla své nenahraditelné kouzlo. Dnes jsou pohledy (přání) často nahrazovány textovými či obrázkovými zprávami prostřednictvím mobilních telefonů či emailových zpráv. Záměrem Po(v)hledovnicku je nabídnout autorovi možnost kreativního ztvárnění pohledu s případným zamyšlením nad hodnotami v životě. Záleží na každém, zda si pohled vymaluje, případně do pohledu dokreslí, co uzná za vhodné, dle vlastní fantazie. Do procesu tvoření pohledů a vhlédů (zamyšlení nad hodnotami) se mohou zapojit děti, dospělí, rodinní příslušníci, babičky, dědové, ale i třídy ve školách či školkách. Záleží na každém tvůrci, zda si finální vytvořené dílo nechá pro sebe (jako připomenutí důležité hodnoty v životě) nebo jej zašle (předá osobně) někomu z rodiny, kamarádům, kolegům v práci, sousedovi v ulici, atd.

Proces tvoření (ztvárnění) Po(v)hledovníku je zcela v rukou každého tvůrce. Obrázky či témata lze vybírat náhodně, intuitivně dle vlastního naladění, případně dle aktuální potřeby (např. přání k narozeninám, Vánocům, atd.). Prostor na zadní straně pohledu je určen pro osobní text, pozdrav či přání autora a adresu. K Pohledovníku se lze vracet v průběhu celého roku. Proces tvoření udělá radost nejen autorovi samotnému, ale i každému, komu bude pohled adresován.

„Cokoli slyšíme, je názor; nikoli fakt. Cokoli vidíme, je úhel pohledu, nikoli pravda.“

- Marcus Aurelius -



POVHLÉDY VDĚČNOSTI

Každý z nás jistě někdy uvnitř sebe zažil pocit vděčnosti. Zkusme se nyní na chvíli zastavit a naladit na tento pocit, který nám často během všedních dnů uniká. **Vděčnost působí jako náplast (protijed) na negativní smýšlení a lze ji nacházet v rozmanitých situacích.** Může to být vděčnost za zdraví (nemusíme čekat na nemoc, abychom si zdraví uvědomili a více si jej vážili). Vděčnost za rodinu, přátele, práci (nemusíme čekat na moment, kdy přijdeme o někoho blízkého nebo ztratíme práci, kterou právě máme). Vděčnost za domov, střechu nad hlavou, teplé jídlo. Vděčnost za probuzení se do nového dne, za nové příležitosti (možnosti). Vděčnost za chyby jako učitele na cestě životem. Vděčnost za svobodu (můžeme si dopřávat to, co generace před námi nemohly: cestování, bydlení, oblečení, jídlo, demokracie). Vděčnost za bezpečí (uvědomění faktu, že se v naší zemi neválčí, nebojuje). Vděčnost za pomoc, přízeň osudu, absenci nepříjemností. **Bud'me vděční za vše, čeho se nám dostává, protože jedině tak můžeme přitáhnout více toho, za co můžeme být vděční - vděčnost otevírá dveře k hojnosti.** Vděčnost léčí, vděčnost uzdravuje. Nejen naše tělo, ale i duši. Připomínejme si v následujících dnech pocity vděčnosti. Zkusme věci a situace kolem sebe nepovažovat za automatické a samozřejmé (uvařené jídlo, opravená polička, uklizený pokoj, úsměv od kolegy, pozdrav od souseda, vstřícné gesto prodavačky). Važme si více toho, co máme a čeho se nám dostává.

Pohledy v této kapitole jsou spojeny s tématem vděčnosti. Vyberte si ty, které s Vámi rezonují nejvíce, a pusťte se s chutí do procesu tvoření a relaxace.

„Vděčnost je jako magnet, čím víc vděčíte, tím víc dostanete toho, abyste byli vděční.“

- Ralph Smart -



Často si stěžujeme na situace a lidi kolem sebe. Víme nejlépe, jak by věci měly být, jak by se někdo měl chovat. Odhodíme naše soudcovské role a nechme být chvíli vše takové, jaké právě je. Bez hodnocení, analyzování. Říká se, že máme několik druhů očí - negativní, ustrašené, nepřející nebo naopak oči vlídné, laskavé. Dívejme se na svět laskavýma očima. Změňme náš úhel pohledu.

VDEČNOST za život takový, jaký je právě teď

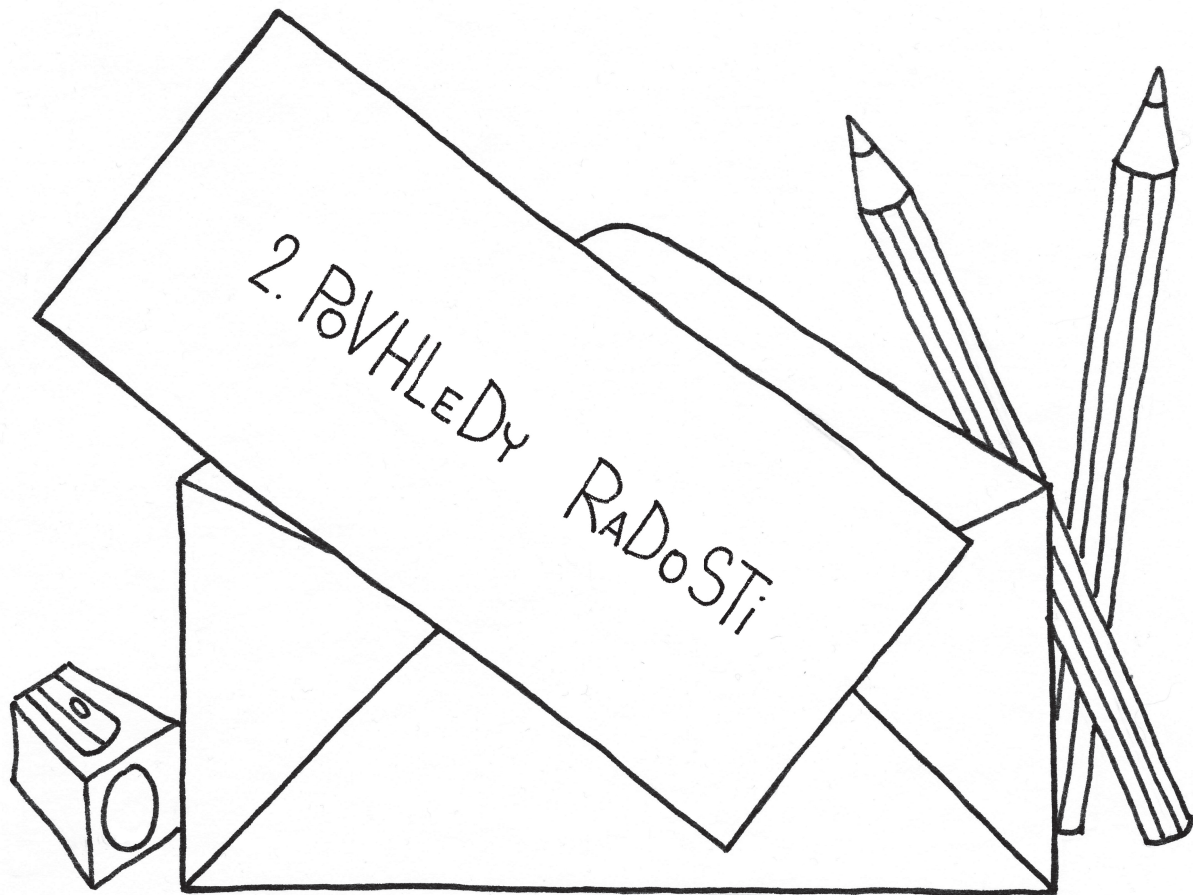
PoHLEDOVNIK

POHLEDY NEJEN PRO RADOŠT

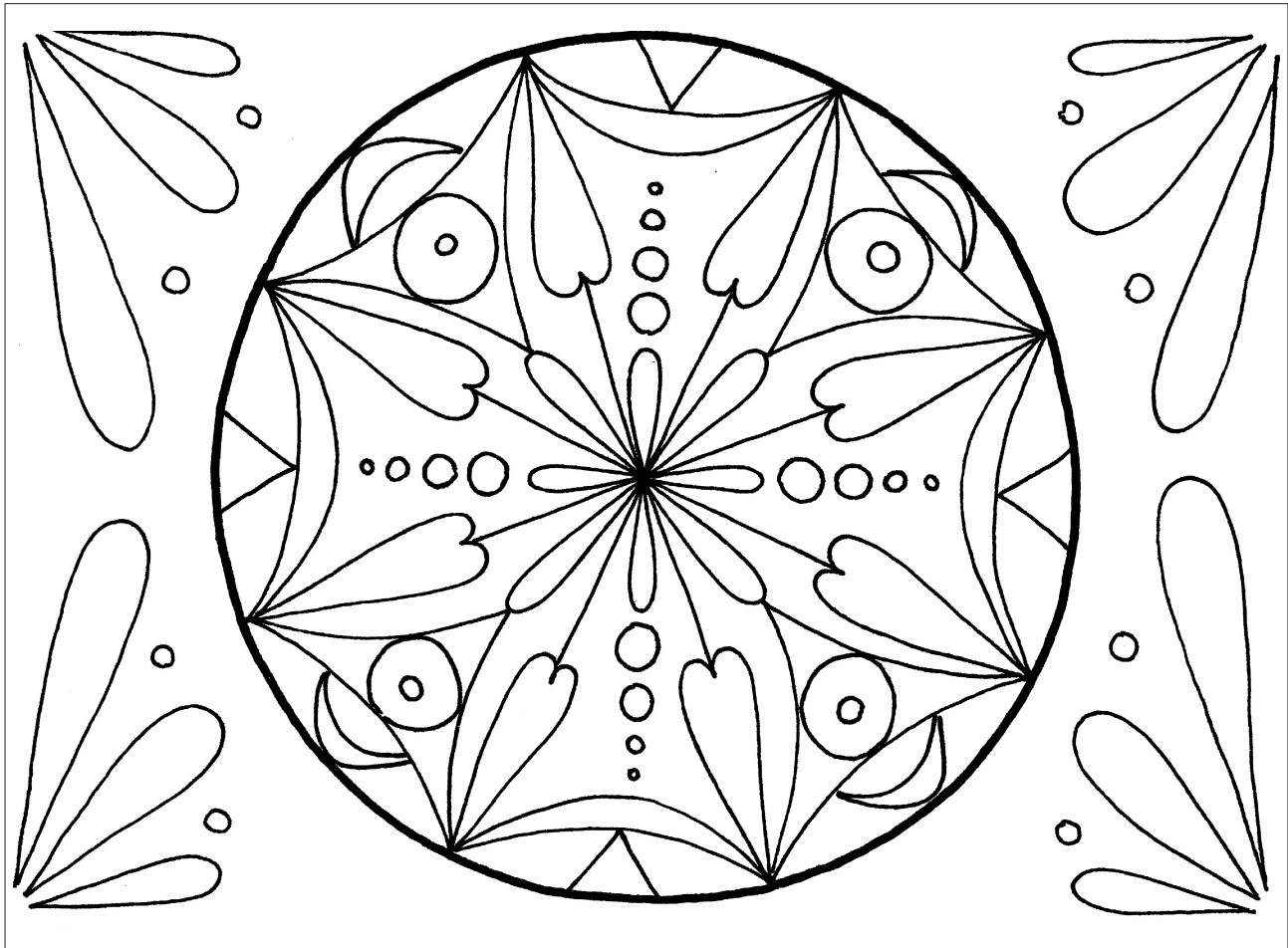


www.povhledovnik.cz

A vertical line on the right side of the page, followed by four horizontal lines and five vertical rectangular boxes, serving as a template for writing or drawing.



RADOST z tvoření



Zkusme se na chvíli zastavit. Nejen fyzicky - tělo, ale i svou mysl. Buďme teď a tady v plnosti přítomného okamžiku. Zaměříme chvíli pozornost na dech a poté jednoduše malujme. Bez předlohy. Bez myšlenek. Bez očekávání. Bez srovnávání, kdo maluje lépe. Každé dílo, které vznikne, je jedinečné, originální. Tak jako život samotný. Život každého člověka je tvorba - skrze myšlenky, slova, činy.

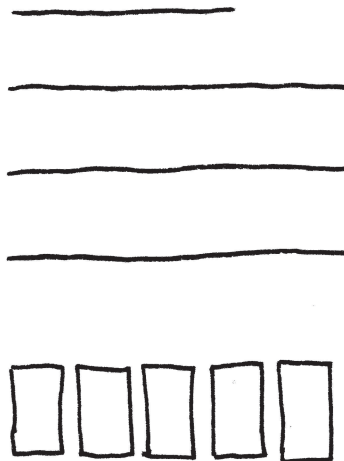
RADOST z tvoření

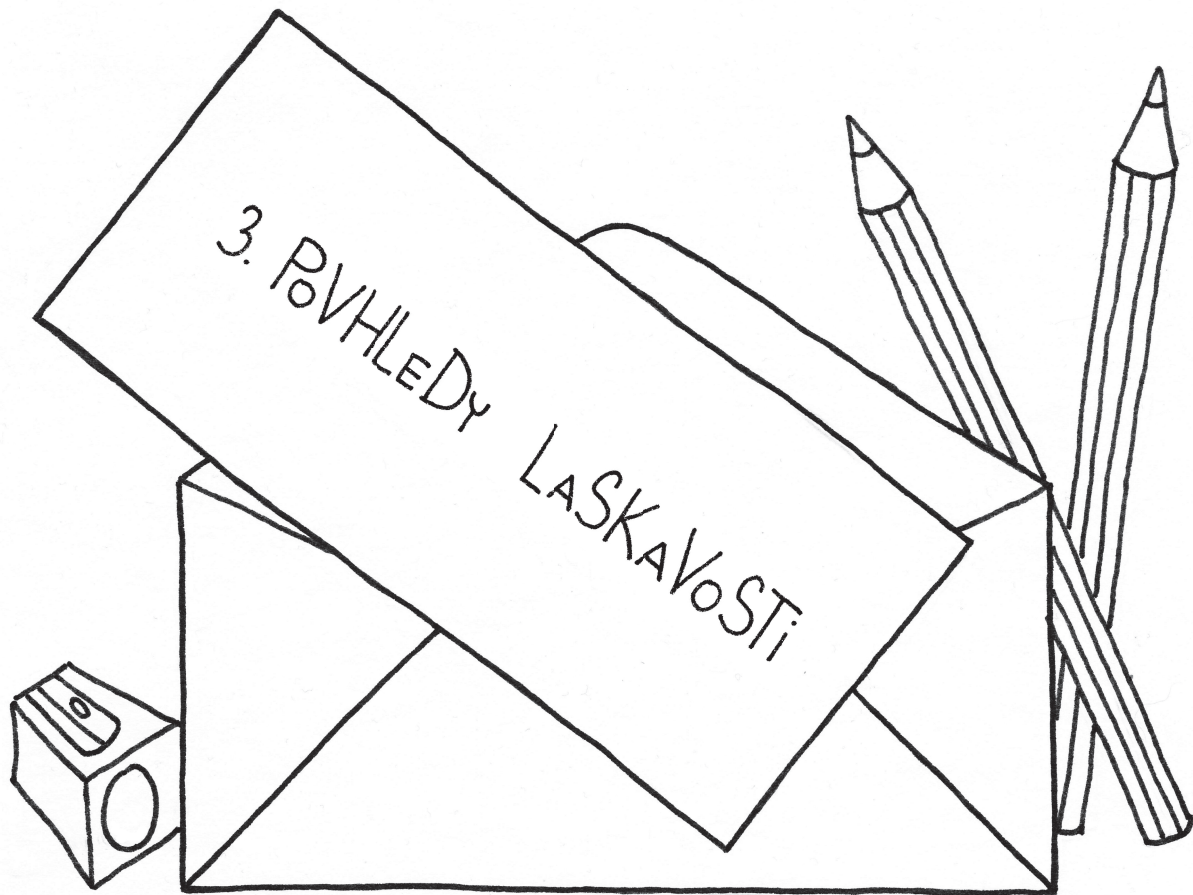
PoHLEDOVNIK

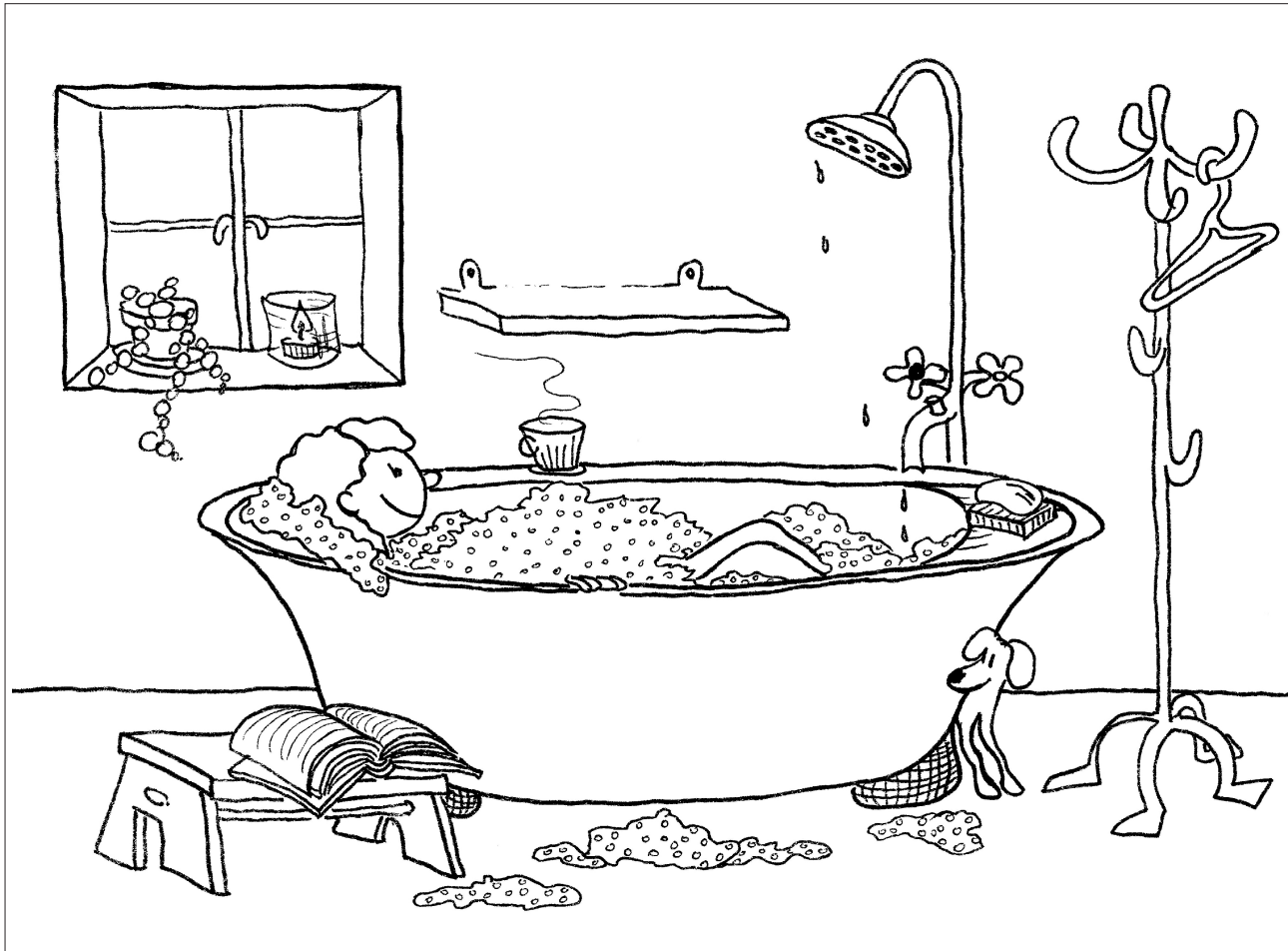
POHLEDY NEJEN PRO RADOST



www.povhledovnik.cz







Romain Rolland prohlásil nádhernou větu: "Abyś osvětloval světlem jiné, musíš nosit slunce v sobě". Jak moc umíme být sami k sobě laskaví? Kolik pozornosti a času věnujeme svému tělu, duši, svým koníčkům a potřebám? Umíme být k sobě tolerantní, tak jako k druhým? Nejsme na sebe příliš tvrdí? Udělejme si seznam věcí, který nám bude připomínat laskavosti, které si pro sebe můžeme dopřát.

LASKAVOST k sobě sama, péči o sebe

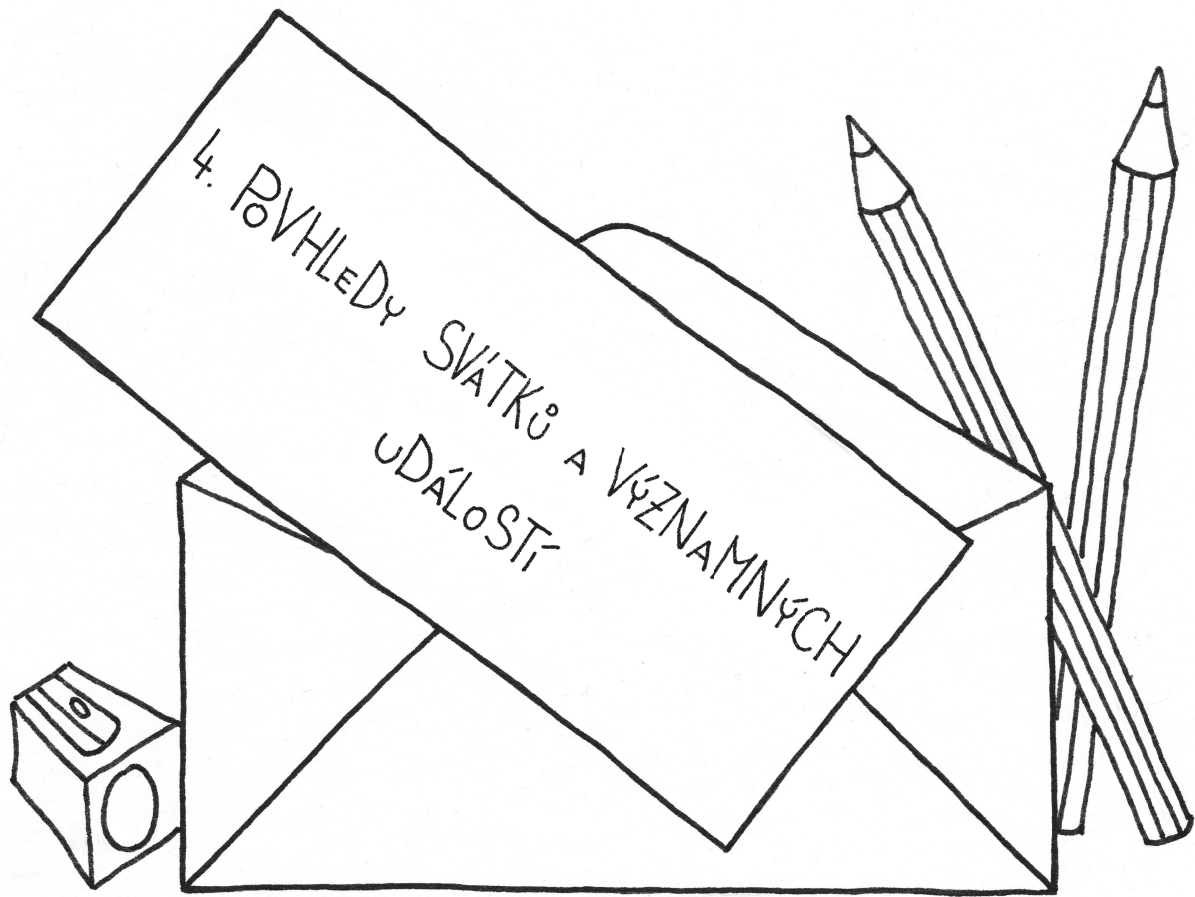
PoHLEDovNik

POHLEDY NEJEN PRO RADOST



www.povhledovnik.cz

Four horizontal lines for writing, followed by five vertical rectangular boxes for drawing or coloring.



4. PŮVHLEDY SVÁTKŮ A VÝZNAMNÝCH
UDÁLOSTÍ



Narozeniny jsou důležitým přechodovým milníkem v životě každého. Někdo si nerad přiznává, že je opět o rok starší, někdo vnímá přibývající roky s nadhledem, pokorou, moudrostí a vděčností. Narozeniny mohou být skvělým impulsem pro zhodnocení dosavadního života. Můžeme se zamyslet nad tím, co nebo kdo nám bere nejvíce energii a chuť do života, můžeme také více posílit své vize a sny.

Narozeninové blahopřání

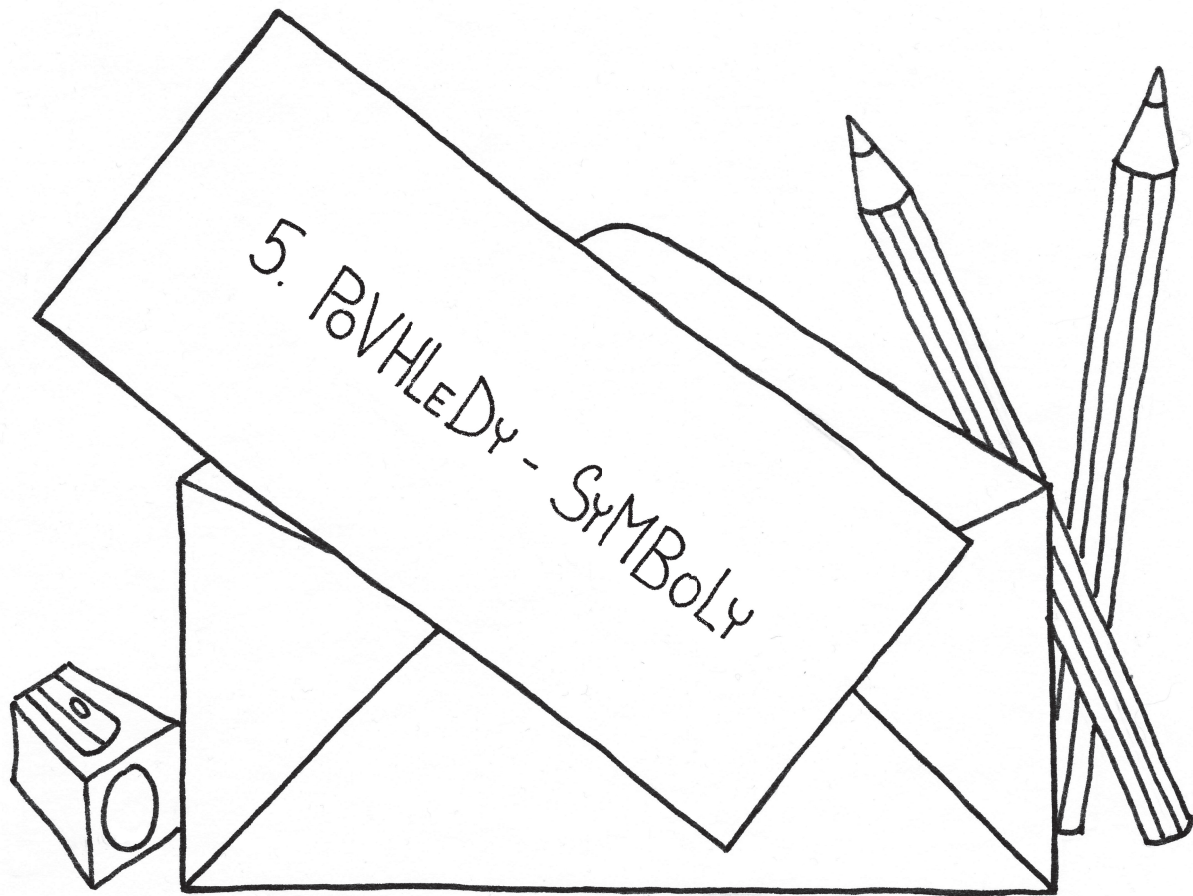
PoHLEDovNík

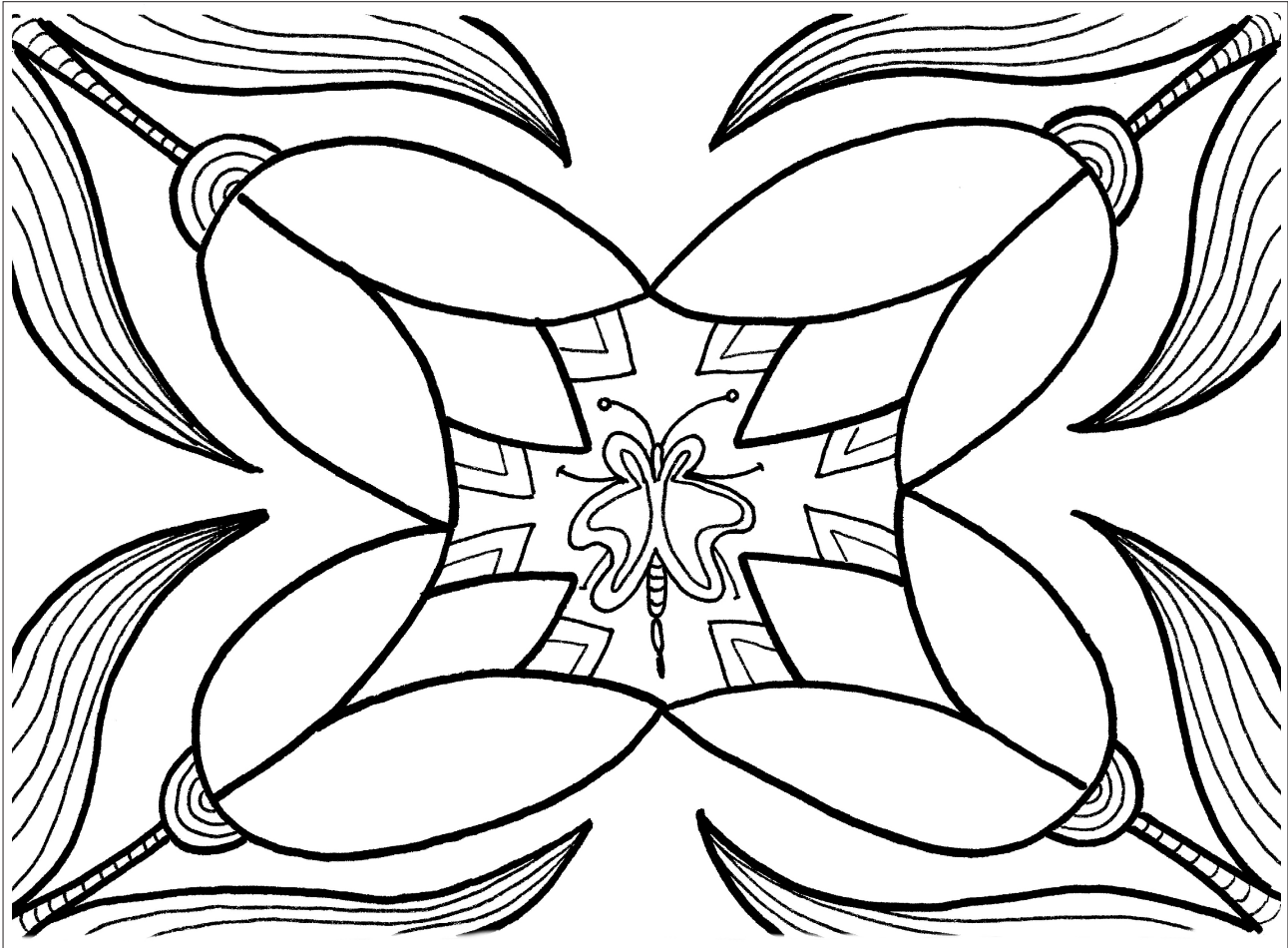
POHLEDY NEJEN PRO RADOST



www.povhledovnik.cz

Four horizontal lines for writing, followed by five vertical rectangular boxes for stamps or signatures.





Květina je symbolem radosti, krásy a něhy. "Umět udělat radost druhým bez očekávání, že dostaneme něco nazpět, nedělá bohatými pouze druhé, ale i nás samotné." - Petr Havránek - Kdy naposledy jsme někomu darovali květinu jen tak pro radost? Nemusí to být pouze u příležitosti narozenin či svátku. Obdarujme květinou někoho blízkého, protože mu chceme udělat radost a popřát hezký den.

Květiny - symbol radosti

PoHLEDOVNÍK

POHLEDY NEJEN PRO RADOST



www.povhledovnik.cz

Four horizontal lines for writing, followed by five vertical rectangular boxes for postage stamps.