

# ŠKOLA ŠŤASTIA

## MÔJ ZOZNAM RADOSTÍ

**ZOZNAM RADOSTÍ**, ktorý máte momentálne v rukách, je váš osobný návod na to, aké radosti si môžete dopriať každý deň. Vytvorila som ho z veľmi praktického dôvodu. Keďže svojim klientom a vlastne všetkým ľuďom vo svojom okolí a tiež sebe veľmi často hovorím, aby si spravili radosť a nie jednu, ale kludne aj viac, tak som narazila na jednu opakujúcu sa záležitosť. Mnohí ľudia mi povedali, že oni by si tú radosť aj radi spravili, ale že za ten svet ich nevie napadnúť, akú.

Vyplyva to do značnej miery z toho, že nás nikto bežne neučil alebo nevedol k tomu, aby sme si od detstva robili radosť. Buď nám to bolo často zatrhnuté, štýlom, že príliš vymýšľame, až mnohí nakoniec prestali vymýšľať úplne.

Tento zoznam berte ako inšpiráciu k tomu, aby ste si priebežne písali všetko možné, čo vás napadne, čo vám naozaj robí radosť, aby ste ho mali po ruke, keď by vás v niektorom momente nevedelo nič vzletné napadnúť. Inšpirácii sa medze nekladú, tvorte si ho maximálne podľa seba a svojich potrieb a hlavne sa z toho tešte.

Želám vám veľa radosti a ešte viac jej objavovania. Každý deň :)

~ Nora

### AKO POTEŠÍM SVOJE CHUŤOVÉ BUNKY


### AKÁ HUDBA MI VŽDY DOBIJE BATERKY


[www.skolastastia.sk](http://www.skolastastia.sk)

Podelite sa o to, z čoho máte radosť v Denníku vďačnosti tu >>>

ŠKOLA ŠŤASTIA  
MÔJ ZOZNAM RADOSTÍ

S KÝM MILÝM SA STRETNEM ALEBO SI ZATELEFONUJEM

---

---

---

---

---

---

---

---

ČO INŠPIRATÍVNE SI POZRIEM, PREČÍTAM, VYPOČUJEM

---

---

---

---

---

---

---

---

AKÝ POHYB ALEBO AKTIVITU SI RADA DOPRAJEM

---

---

---

---

---

---

---

---

