

VDĚČNÍČEK



Vladi
VAVROUŠKOVÁ

VDĚČNÍČEK

Moje knížka
vděčností na
jeden rok

COPYRIGHT

© Vladi Vavroušková
Moje sbírka vděčností na jeden rok

Autorka: Vladi Vavroušková
Korektury: Mgr. Veronika Ďuríčková – www.dobretexty.cz
Obálka, grafická úprava, sazba: Miloslav Diblík – www.tipo.cz
Vydal: Martin Koláček - E-knihy jedou
1. el. vydání
Česky
Praha, 2019

ISBN: 978-80-7644-270-2

FB skupina:
<https://www.facebook.com/groups/1821456947934064/>
FB stránka:
<https://www.facebook.com/zdravisamolecba/>

Objednávky na adrese: www.vladivavrouskova.com
Kontakt na autorku: radysklementinou@vladivavrouskova.com

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji vám za to, že jste si koupila tuto knížku vděčností - tento zápisník, který vám během roku pomůže s vašimi vděčnostmi. Naučíte se s ním vážit si každého okamžiku ve svém životě ještě víc, než kdybyste nad tím jen přemýšlela.

Také děkuji všem, kteří mají zásluhu na tom, že jsem tento zápisník pro vaše vděčné pocity dokončila.

Nejvíce však děkuji mému manželovi Alešovi, který mě na každém kroku v mé práci a tvorbě s láskou podporuje. Jsem mu za to moc vděčná.

VĚNOVÁNÍ

Vám všem, a to hlavně ženám, které o sebe s láskou pečují, věnuji tuto knížku - zápisník na jeden rok. Přeji každé ženě, aby se při zapisování každodenních pocitů vděčnosti cítila skvěle, byla šťastná, zdravá a spokojená. Myslete na sebe - jste úžasná. S láskou a vděčností

Vladi Vanovalová!



PRŮVODCE KNIHOU

Předmluva	8
Návod	10
Odměna	12
Trochu teorie	14
Co to je vděčnost	15
Trochu historie	15
Současnost	17
Vděčnost jako poděkování	18
Vděčnost jako způsob života (ctnost)	18
Vděčnost jako vrcholový zážitek	19
Vděčnost jako životní postoj	20
Vděčnost a jiné charakteristiky osobnosti	21
Pěstování vděčnosti - nadpis 2	22
Deník vděčností	24
Jak jsem se dostala k psaní vděčností	132
Poděkování	136



PŘEDMLUVA

V mé prvotině eknize „3+1 krok jak poznat svou cestu ke zdraví aneb jak využít myšlení ve váš prospěch“ uvádím, jak myšlení může ovlivnit vaše zdraví. Mimo jiných důležitých informací je zde možné se dočíst také o tzv. sešitku vděčnosti. Tématu PSANÍ VDĚČNOSTÍ se letmo dotýkám i v knize Rady s Klementinou – O životě bez bolestí. Zdá se mi ale, že psaní vděčností by si však zasloužilo rozvést podrobněji.

Myslím, že by to uvítalo mnoho žen, které nejen bedlivě sledují život Klementiny, ale i ty, které myslí na svoje zdraví. Rozhodla jsem se proto jeden takový deníček, knížku, sešitek, zápisníček pro vás vytvořit.

Díky tomu vznikla další kniha, která je hodnotná svým obsahem i výtvarným zpracováním, ale především vám poslouží jako pracovní materiál, protože si do ní budete moci zapsat jednou za týden SEDM až DESET vděčností, a to po celý JE-DEN ROK.

V této knize podnikneme malý výlet do historie a vysvětlíme si, proč je pro naše zdraví, duši a tělo dobré si vděčnosti psát. Ani mně neuškodí si tyto důvody znovu připomenout. Díky vám budu i já více myslet na to, že psaní týdenních vděčností je jen a jen pro mé dobro...

Na konci tohoto deníku si můžete přečíst, můj malý příběh, jak jsem se k psaní vděčností dostala já a jak moc toto psaní ovlivnilo můj dosavadní život.

NÁVOD



Jak tedy se zápisníkem „Moje knížka vděčností na rok – Zápisník pro tvých 371 vděčných pocitů“ pracovat?

Přečtete si všechny informace, které jsem pro vás sepsala.

Pracovní knihu si prohlédnete od prvního až do posledního týdne.

Noste ji u sebe.

Na straně 11 nebo 12 (jak to vyjde) máte stručně shrnutý návod, jak se naučit vnímat kladné situace v každodenním životě a ujasnit si tak, za co jsme vděční.

Jedna STRÁNKA=jeden TÝDEN.

Na stránce je DESET řádků. Záleží na vás, zda si na jednu řádku každý den napíšete JEDNU vděčnost, kterou jste daný den pocítila, zda si jich za den napíšete víc nebo dokonce budete psát všech deset vděčností až najednou. To je na vás. Pokud zpočátku žádnou vděčnost nepocítíte, nevádí, ale doporučuji alespoň v začátku napsat JEDNU až TŘI vděčnosti TÝDNĚ. Když o nich budete přemýšlet, určitě vás nějaké napadnou.

Kupte si pastelky. Proč? Podrobnosti v návodu ODMĚNA



ODMĚNA

Připravila jsem pro vás za vaše pilné psaní vděčností odměnu. Abych se přiznala, je to i záměr, protože vás chci ve vašem úsilí podpořit. Protože, jak si již Klementina několikrát uvědomila, je potřeba v „kolotoči“ denních povinností mít také nějakou radost a tou je věnování času pro sebe. Tím, že si napíšete denně/týdně vděčnosti, tak tím se učíte vyhradit si svůj čas pro sebe. A já vás odměním za každý vyplněný týden jednou mandalou. Je nevybarvená a je jen na vás abyste si ji vybarvila. A tím získala další čas pro sebe. Najdete ji na každé nové stránce u zapisovacích řádků. Bude tu na vás čekat každý týden jedna nevybarvená mandala a u ní citát, afirmace, pro váš lepší týden.



TROCHU TEORIE



Co to je vděčnost

Vděčnost je mnohorozměrný jev, který není jednoduché definovat. Můžeme ji chápat, jako emoci, ctnost, strategii nebo postoj.

Základem vděčnosti je pocit díku a ocenění za každý obdržený dar, ať již hmotný nebo nehmotný.

Vděčnost má krátkodobé nebo dlouhodobé trvání.

„Tím větším je vděk za dar, čím méně se s ním otálelo.“ - Seneka



Trochu historie

V historii pojem vděčnost rozdělil filozofy do dvou táborů. Představitelem prvního z nich byl Seneca (4 př. n. l. – 65 n. l.) - římský filozof žijící za vlády císaře Nerona, který vyzdvihoval hodnotu vděčnosti a bral ji jako nutnou součást společenského života. Zastával názor, že vděčnost si zaslouží být obdivována pro vytváření individuální, ale i sociální osobní pohody.

V opačném táboře stál např. Aristoteles, který hlubším studiem vděčnosti opovrhoval. Domníval se, že projev vděčnosti není ničím jiným, než „schováváním svého vlastního zájmu za tenký závoj“ nebo jinak řečeno „nečistý emocionální závazek vůči dárci „ (viz diplomová práce Bc. Marie Faltýnková)

„Jsme tím, co opakovaně děláme. Dokonalost, není čin, ale zlozvyk.“ Aristoteles



Současnost

Vděčnost podle současného názoru přináší do našeho života spoustu kladů.

Pokud cítíte vděčnost, přesouváte svou pozornost k pozitivním věcem. Může vás to vést k ochotě oplatit dárci jeho čin a celkově vděčný člověk dospívá k větší životní moudrosti.

Projevená vděčnost bourá bariéry v mezilidských vztazích, stojí za vznikem přátelství a pomáhá vytvářet opravdové vztahy založené na lásce. A také má velký vliv na naše zdraví.

„Vděčnost zvyšuje povědomí a porozumění věci kolem nás.“ Neznámý autor



Vděčnost jako poděkování

„Vděčnost je cit, který okamžitě a přímo, nás vede k tomu, abychom ho oplatili poděkováním za prokázany dar.“ Adam Smith



Vděčnost jako způsob života (ctnost)

Vděčný životní postoj může vést i ke „vděčnému“ způsobu žití a chápání světa.

Podporuje pozitivní pohled na život a oslabuje pesimistický.

*„Vděčnost není jen nejvyšší ze všech ctností. Vděčnost je pramenem všech ctností.“
Cícero*