

Obsah

	p.
Úvod	2
Labyrint 1, kresba	4
Ponoření do otázek sami sobě	5
Dopis sobě	22
Labyrint 2, kresba	23
Projevování lásky ve všech oblastech života	24
Pozorování myšlenek	27
Pozoruji a analyzuji emoce, myšlenky, situace	31
Meditace	32
Labyrint 3, kresba	34
Vzpomínám na sebe a pravidelně o sebe pečuji	35
Sleduji své denní návyky	42
Labyrint 4, kresba	44
Myšlenky nalezené v hlavě	45
Deník vděčnosti	49
Nálada, energie, emoce	58
Poznámky, skici	66
Labyrint 5, kresba	73