



Rok s mandalou

- ▣ mám přečtený e-book Cesta Mandaly
- ▣ mám namalovanou mandalu pro tento rok
- ▣ viděl/a jsem video Jak mít čas na mandalu

1. Prázdnota

- ▣ udělal/a jsem relaxaci s kartou “motýli”
- ▣ vymaloval/a jsem alespoň jednu lednovou mandalu
- ▣ namaloval/a jsem voskovou krouživou mandalu
- ▣ mám napsaný dopis "pro oběť ve mně"
- ▣ hledal/a jsem odpovědi na lednové otázky
- ▣ četl/a jsem článek význam lednových mandal
- ▣ udělal/a jsem si únorovou meditaci

2. Blaženost

- ▣ udělal/a jsem si únorovou meditaci
- ▣ vymaloval/a jsem alespoň jednu únorovou mandalu
- ▣ hledal/a jsem odpověď v knihovně
- ▣ mám mandalu svých přání
- ▣ udělal/a jsem relaxaci s kartou “rybí tanec”
- ▣ hledal/a jsem odpovědi na únorové otázky
- ▣ četl/a jsem článek význam únorových mandal

3. Cesta

- ▣ udělal/a jsem si únorovou meditaci
- ▣ vymaloval/a jsem alespoň jednu březnovou mandalu
- ▣ mám seznam svých posilovačů
- ▣ prošla jsem spirálu
- ▣ udělal/a jsem relaxaci s kartou “sedm čaker”
- ▣ hledal/a jsem odpovědi na březnové otázky
- ▣ četl/a jsem článek význam březnových mandal

4. Počátek

- ▣ udělal/a jsem si dubnovou meditaci
- ▣ vymaloval/a jsem alespoň jednu dubnovou mandalu
- ▣ mám seznam svých potřeb
- ▣ mám koláž "matka a já"
- ▣ udělal/a jsem relaxaci s kartou “příroda”
- ▣ hledal/a jsem odpovědi na dubnové otázky
- ▣ četl/a jsem článek význam dubnových mandal



5. Cíl

- ▣ udělal/a jsem si květnovou meditaci
- ▣ vymaloval/a jsem alespoň jednu květnovou mandalu
- ▣ vím kdy jsem překročil/a své hranice
- ▣ udělal/a jsem relaxaci s kartou “jarní propukání”
- ▣ hledal/a jsem odpovědi na květnové otázky
- ▣ četl/a jsem článek význam květnových mandal

6. Boj s drakem

- ▣ udělal/a jsem si červnovou meditaci
- ▣ vymaloval/a jsem alespoň jednu červnovou mandalu
- ▣ mám nový obraz sebe sama
- ▣ udělal/a jsem relaxaci s kartou “jaro”
- ▣ hledal/a jsem odpovědi na červnové otázky
- ▣ četl/a jsem článek význam červnových mandal

7. Nezávislost

- ▣ udělal/a jsem si červencovou meditaci
- ▣ vymaloval/a jsem alespoň jednu červencovou mandalu
- ▣ propojoval/a jsem hemisféry
- ▣ mám indickou jantru
- ▣ udělal/a jsem relaxaci s kartou “jemnost”
- ▣ hledal/a jsem odpovědi na červencové otázky
- ▣ četl/a jsem článek význam červencových mandal

8. Identita

- ▣ udělal/a jsem si srpnovou meditaci
- ▣ vymaloval/a jsem alespoň jednu srpnovou mandalu
- ▣ zkontroloval/a jsem svou identitu :-)
- ▣ mám svou hvězdu
- ▣ udělal/a jsem relaxaci s kartou “láska”
- ▣ hledal/a jsem odpovědi na srpnové otázky
- ▣ četl/a jsem článek význam srpnových mandal

9. Krystalizace

- ▣ udělal/a jsem si zářijovou meditaci
- ▣ vymaloval/a jsem alespoň jednu zářijovou mandalu
- ▣ vím co vím a umím
- ▣ rozdávala jsem :-)
- ▣ udělal/a jsem relaxaci s kartou “osmička”
- ▣ hledal/a jsem odpovědi na zářijové otázky
- ▣ četl/a jsem článek význam zářijových mandal



10. Brána smrti

- ☑ udělal/a jsem si říjnovou meditaci
- ☑ vymaloval/a jsem alespoň jednu říjnovou mandalu
- ☑ mám seznam na odevzdání
- ☑ odevzdal/a jsem svou mandalu
- ☑ udělal/a jsem relaxaci s kartou "maják"
- ☑ hledal/a jsem odpovědi na říjnové otázky
- ☑ četl/a jsem článek význam říjnových mandal

11. Roztříštěnost

- ☑ udělal/a jsem si listopadovou meditaci
- ☑ vymaloval/a jsem alespoň jednu listopadovou mandalu
- ☑ rozloučil/a jsem se se
- ☑ udělal/a jsem si hodinku smutku
- ☑ udělal/a jsem relaxaci s kartou "skládání tulipán"
- ☑ hledal/a jsem odpovědi na listopadové otázky
- ☑ četl/a jsem článek význam listopadových mandal

12. Transformace

- ☑ udělal/a jsem si prosincovou meditaci
- ☑ vymaloval/a jsem alespoň jednu prosincovou mandalu
- ☑ ohlédl/a jsem se
- ☑ nakreslil/a jsem si spirálu
- ☑ udělal/a jsem relaxaci s kartou "země"
- ☑ hledal/a jsem odpovědi na prosincové otázky
- ☑ četl/a jsem článek význam prosincových mandal