

**Kde se vzaly
NÁZVY MĚSÍCŮ** 3
Aktuálně

**Jan Pokorný alias POKÁČ
Netypický písničkář** 4
Interview

Řešíme KAMARÁDY 6
Inkognito

POKAŽENÉ Vánoce 7
Inkvide

Jsem závislá na mobilu? 8
In test

POJĎ NA TO CHYTRĚ 9
Velká výzva tohoto roku
In action

POSILUJEME bříško 10
In sport

Láska, lež a pomluva 11
Duchovní Injoke

Jak si upravit VLASY na ples 12
Inspirace

VYCHYTÁVKY na ples 13
In mšili

Pojďte se BAVIT s námi 14
In trapásky

**Poznáte předměty
v liturgií?** 15
In mšili

**Jak správně
vstávat a usínat** 16
In téma

**Máma, co umí
snad všechno** 18
Inspirativní osobnost

Školní hlášky a úkoly 19
Zábava

O vděčnosti 20
In story

DIÁŘ, super pomocník 21
In tip

Křížovka a soutěž o knihu 22
In telext

Jaká vlastně jsi? 23
In test

Každý den je nový začátek



Taky často čekáte, až se něco stane nebo až se do něčeho pustíte? Je jedno, jak velký či malý to je sen a přání, máme tendenci si neustále říkat, že začneme až... Alespoň mně se to stává a to svoje „až“ odkládám tak dlouho, až z toho vlastně nic není. Spousta lidí takhle čeká na Nový rok, aby si dali předsevzetí, že začnou dělat tohle a přestanou dělat tamto. Ale opravdu potřebujeme 1. leden, abychom se do něčeho pustili?

Jasně, je hrozně super si říct, že 1. ledna začnu s velkou změnou a zažiju skvělý rok, na jehož konci si budu moct říct, kolik jsem toho dokázala. Pokud člověk zrovna potřebuje nějaký impuls, začátek roku může být skvělá motivace nebo dokonce výzva. Tak proč ji nevyužít?

Dávat si ovšem nějaké novoroční předsevzetí jenom proto, že tak se to přece dělá a všichni si je dávají, k ničemu nevede. Taková snaha dost často končí nezdarem. Člověk se musí sám za sebe rozhodnout, že se chce do něčeho pustit nebo něco změnit. Začnu kreslit a malovat? Budu víc čist? Omezím pobyt na internetu? Začnu dělat nějaký sport? Naučím se hrát na hudební nástroj? Budu se každý den povtívě učit cizí jazyk? Bezva! Jestli začnu 1. ledna nebo 18. května, už není zase tak podstatné.

V každém případě je potřeba mít při stanovování předsevzetí či cílů střízlivá očeká-

vání, být trpělivá při jejich plnění a rozdělit si je na menší kroky, protože ne všechno jde ze dne na den. Předsevzetím by pak mělo být něco, co mě sice donutí vyskočit z mé komfortní zóny a někam se posunout, ale zároveň to bude něco reálného a splnitelného. Na plnění cílů jsme také mysleli při sestavování našeho diáře, ve kterém si můžeš naplánovat cíle na celý rok nebo jednotlivé měsíce. (A pokud náš diář ještě nemáš, můžeš si ho objednat na shop.in.cz.)

Kdo se chce do něčeho pustit, tak to udělá bez ohledu na datum v kalendáři. Kdo nechce, tak mu ani Nový rok nepomůže. Takže ať už máte v plánu cokoli, začněte klidně v sobotu 11. ledna o půl čtvrté odpoledne. A bez ohledu na to, jestli se budete pouštět do nějakých předsevzetí nebo ne, si další rok hlavně užijte a mějte každý den naplněný radostí a pokojem ☺

Martina

Víra osvětluje
naši cestu životem.

Čtáč z...

VIRA.CZ
VIRA NA INTERNETU