



NADMĚRNÉ PŘEMÝŠLENÍ

Čtení pro klid a pohodu

Čtěte věty nahlas.

Pomalou a srozumitelně.

Nejde o rychlost, ale o duševní pohodu.

Vnímejte rytmus a radost

Věty mají jemný rytmus a rým.

Čtěte je jako báseň nebo tiché rytmické říkání.

Rytmus podporuje paměť, radost i emoce.

Zastavte a přemýšlejte

Každá stránka přináší jedno téma a jednu myšlenku.
Zastavte se, přemýšlejte a položte si otázky.
Použijte knihu jako nástroj sebereflexe.

Spojte se a sdílejte

Čtěte společně s přáteli, partnery nebo ve skupině.
Mluvte o myšlenkách a pocitech, které kniha otevírá.
Změny se dějí rychleji, když je lidé sdílejí.



Myšlenky v hlavě nikdy nekončí.



Mám pocit, že na mě stále útočí.



“Co kdyby a co když”, je to zmatek.



Na hrudi tíha, v hlavě nepořádek.



Myslím až moc na minulosť.



V dáli už vidím budoucnost.



Z malého nápadu se obr stane.



Hlava se točí, nikdy nepřestane.



Nadechnu se, jsem ted' a tady.



Slyším tlukot srdce, žádné vady.



Ne každá myšlenka je pravdivá.



Poděkuji a nechám ji jít o dům dál.



Myšlenky jsou jako mraky.



Neřídí můj den, proč taky.



Krok po kroku, cítím svobodu.



Moje klidná mysl mi vrací pohodu.



ASPINTOA®



www.aspintoa.com



ASPINTOA® rozvíjí 4D systém celoživotního vzdělávání pomocí čtyřkrokové metody. Jsme tu pro ty, kteří vítají inovace a změny. Mějme odvahu přemýšlet, mluvit, měnit věci a vést.



Vyberte téma v češtině



Vyberte knihy v angličtině



LET GO STORY BOOK



BALANCE STORY BOOK



STRESS STORY BOOK



EMOTIONS STORY BOOK



TOYS STORY BOOK



TIGER STORY BOOK



OCTOPUS STORY BOOK



FRUIT STORY BOOK



GIRAFFE STORY BOOK



BRAZIL STORY BOOK



JELLYFISH STORY BOOK



KOALA STORY BOOK



STORY BOOKS

Krátká rýmovaná kniha v češtině pro teenagery a dospělé.
Na každé stránce jedno téma, jedna věta a jedna smysluplná
myšlenka. Tyto knihy podporují duševní zdraví, radost a hlubší
přemýšlení. Jednoduchý jazyk. Jemný rytmus. Skutečný význam.



ASPINTOA s.r.o.

Vydavatelství a systém celoživotního vzdělávání

Šárka Králíčková, Telefon: + 420 728 926 399,

Email: sarka@aspintoa.com