



Ak muž žije svoje zdroje, ak pije zo svojho prameňa, profitujú z toho nielen on, ale aj ľudia okolo.

Následne si vyber aspoň **jeden - dva zdroje**, aktivity, ktoré objavíš a nájdi im miesto vo svojom nabitom programe dňa, **odkomunikuj svoj zámer s rodinou**, že aspoň niektoré chceš zaviesť do svojho života, hovor o tom aj s deťmi, s partnerkou, že chceš venovať čas sebe a potrebuješ ich podporu v tom. **Vo výsledku to bude benefitom pre celú rodinu alebo tvoje okolie.**

Môžeš si niektoré svoje zdroje **naplánovať dokonca v kalendári** ako pripomienku v mobile, ak je zatiaľ ťažké sa k nim dostať počas dňa prirodzenou cestou.

Keď objavíš svoj vlastný prameň a budeš žiť tieto zdroje stane sa to, že bude pre teba úplne prirodzené dávať svetu a ľuďom okolo viac ako budeš chcieť od nich dostávať. Polož si pri objavovaní svojich zdrojov napr. aj túto otázku.

"Čo najviac teraz práve potrebuje moje telo, moja duša, aby som sa cítil vyrovnaný, spokojný, oddýchnutý a plný síl?"

Ak nevieš, čo by mohlo medzi také zdroje patriť, tak uvedieme niekoľko príkladov z našich životov:

- ❖ *Kvalitný a dostatočne dlhý spánok*
- ❖ *Zacvičiť si a urobiť niečo fyzické pre svoje telo*
- ❖ *Prečítať si denne aspoň jednu dve strany z obľúbenej knihy*
- ❖ *Práca v dielni alebo na záhrade*
- ❖ *Vyraziť na prechádzku bez mobilu aspoň na pár minút*
- ❖ *Raz týždenne si urobiť vychádzku do lesa*
- ❖ *Len tak si posediť opretý o strom v tichu*
- ❖ *Napustiť si teplú vaňu a relaxovať*
- ❖ *Dať si pohár vína a pozrieť si obľúbený film*
- ❖ *Ľahnúť si a dať si šlofíka po obede*
- ❖ *Vypočuť si riadenú meditáciu na uvoľnenie*
- ❖ *Relax vo vani spoločne s partnerkou*
- ❖ *Siahnuť po hudobnom nástroji, po ktorom dlho už túžiš*
- ❖ *Dovoliť si raz z času na čas masáž celého tela*
- ❖ *Raz za čas zúčastniť sa na mužský kruh alebo s kamošmi na pivo*
- ❖ *Vypnúť všetky zvuky v byte a len tak byť v tichu pár minút*
- ❖ *Hladivú masáž od partnerky alebo si dopriať takúto masáž mimo*
- ❖ *Milovať sa pri sviečkach za tmy pri teple krbu*