# Deník vděčnosti

Deník vděčnosti je nástroj, který umožní aktivovat vděčnost v kterékoliv životní situaci. Udělá dobře tomu, kdo má v životě vše v pořádku, ale ještě více pomůže lidem, kteří se nacházejí v pozici oběti. Lidem, kterým se skoro nic nedaří, kterým se dějí samé špatné věci, kterým dochází energie.

Moderní neurologie prokázala zajímavý fakt. V našem okolí se neustále děje obrovské množství dějů. Naše podvědomí si z našeho okolí dokáže zjistit každou sekundu řádově terabity informací ( 1Tb = 2^40 bitů = 1 099 511 627 776 bitů, číslo s 13 pozicemi), zatímco naše uvědomovací vědomí (to, o čem víme ve „své hlavě“) jsou pouze kilobity (1kb=1024 bitů, číslo se 4 pozicemi). Naše podvědomí zjišťuje miliardkrát více informací, než kolik si jich vědomě uvědomujeme.

Když to popíši laicky, tak naše podvědomí vnímá „skoro celé filmové plátno“ života. Na toto „filmové plátno“ se díváme *kukátkem* vědomé pozornosti. Tímto kukátkem postupně projíždíme části „plátna“. To, co vnímáme v kukátku, je to, co vědomě víme. Někdo je v pohybu kukátka velmi svobodný a dívá se na různé úrovně života. Někdo jiný má jen několik vybraných pozic, kam své kukátko zaměří a věří, že nic jiného neexistuje.

Za některými pozicemi kukátka máme navíc ještě v naší psychice jakési *počitadlo.* Když v kukátku zaznamenáme předem očekávanou událost, na počitadle zvětšíme číslo o 1. Toto se nám děje často. Například když si vybereme typ auta, který bychom si chtěli koupit. Najednou máme pocit, že je jich všude plno. To ale není pravda. Těchto aut je pořád stejně. Předtím jsme jim jen nevěnovali pozornost a neměli na ně nastavenou pozici kukátka s počítadlem.

Hodně lidí má svoje pozice kukátka a počítadla nastaveno na to, aby zachytili co nejvíce toho špatného, co se kolem nich děje. Tak se jim podaří za den chytit třeba 20 špatných a zlých věcí (např. někdo je nepustil sednout v tramvaji, zdražili jejich oblíbené jídlo, v noci mrzlo, přes den bylo horko, vítr jim rozcuchal vlasy, sousedka se mračila, prohrál oblíbený fotbalový klub, v televizním seriálu zamordovali oblíbeného hrdinu, …). Protože ale nemají nastavenou pozici kukátka pro věci, které byly dobře a nemají tam „dobrá“ počítadla, mají večer pocit: „dnešní den byl strašný, samé zlo a špatnosti“. To ale není objektivní pravda. Každý, kdo si to dovolí a začne zkoumat i to, co je dobře nebo co je krásné, brzy zjistí překvapivou věc – dobrého a krásného je mnohanásobně více, než toho zlého a ošklivého. Neznám objektivní poměr, ale z mého pozorování a z pozorování lidí, kteří se mnou experimentují, vychází poměr 80% dobrého proti 20% špatného.

Jak název napovídá, deník vděčnosti je formou autobiografického deníku, který si ale z událostí dne vybírá ty, za které můžeme být vděčni. Je to nastavení pozic pro kukátko vědomí a počítadel na dobrou část našeho denního příběhu. Není to objektivní realita, ale vědomé zúžení skutečnosti. Toto zúžení na pozitivní (lépe řečeno na pozitivně vnímané) skutečnosti praktikované po dobu minimálně 40 dní pomůže překlopit zaměření na špatné a bolavé i na to pozitivní a tím nastavit rovnováhu. V deníku vděčnosti je možné a vhodné pokračovat i po uplynutí 40 dní, ale doporučuji do něj začít zařazovat i negativní zkušenosti, neboť ty nás pozvedávají a učí rychleji. Proto i za ně je dobré naučit se děkovat.

Deník vděčnosti můžete vést do svého příručního papírového deníčku nebo do tohoto souboru.

Deník vděčnosti by měl obsahovat alespoň tyto pole:

1. *Datum*. Zní to triviálně, ale bez datumu se vám bude obtížně s deníkem pracovat.
2. *Jméno osoby, které jsem věnoval dnešní den*. Osoby, pro kterou jsem toho nejvíce udělal, za kterou jsem prosil ve svých denních modlitbách a na kterou jsem s láskou v srdci několikrát za den myslel. Každý den bych měl alespoň jednu takovou osobu.
3. *Seznam jmen osob, kterým jsem dnes pomohl nebo prospěl*.Takových osob je obvykle za den celá hromada. Protože ale nejsme pozorní, tak si to často ani neuvědomíme.
4. *Seznam jmen osob, které dnes pomohli nebo prospěli mně*.Takových osob opět může být za den ještě více. Člověk, který mi dal přednost ve dveřích. Řidič, který zastavil u přechodu. Dítě, které se na mne usmálo. …
5. *Seznam věcí, které se mi dnes zdáli krásné.* Obvykle se pěkných věcí nevšímáme, ale ony jsou stále všude kolem nás. Když budete pozorní, objevíte kvetoucí květinu uprostřed betonového parkoviště, pěknou reklamu, nádherný mrazivý květ na okně, pěkný mrak, krásný východ nebo západ slunce, …
6. *Seznam skutků, za které se dnes mohu pochválit.* Když nás nepochválí nikdo jiný, je třeba pochválit sebe sám.
7. *Denní příběh.* Denní příběh může být jedna epizoda z celého dne, která vám přijde jako ta, za kterou jste nejvíce vděčni. Také to může být podrobný deník celého dne. Z vlastní praxe vím, že někdy si chci zaznamenat skoro všechno a jindy jen to, co mi přijde jako podstatné.

Do deníku můžete zapisovat večer souhrnně nebo lépe průběžně přes celý den. V prvních dnech budou zápisy asi krátké. Zkuste do každé kolonky napsat alespoň něco. Z praxe vím, že více se začíná objevovat tak druhý týden. Ke konci 40 dní je již denní zápis velmi rozsáhlý.

Tento soubor má připraveno 40 stránek s předefinovanými poli k vyplnění. Pokud jej chcete používat déle, tak si kopírujte poslední dny.

Když vám deník přinese nějaký prospěch, inspiruje vás, něco se naučíte, váš život se posune kupředu nebo vám bude třeba jen na chvíli lépe, pak je dobré *vrátit energii*.

Energii vrátíte jedním z těchto způsobů:

* Pošlete finanční obnos ve výši ekvivalentní vašemu užitku na bankovní účet Jana Bíma číslo 2000925264, kód banky 2010.
* Pošlete stejně velký obnos na charitativní účely nebo někomu, o kom víte, že mu peníze momentálně chybí.
* Udělejte dobrý skutek ve vašich očích ekvivalentní vašemu prospěchu z deníku.
* Zvolte libovolnou kombinací výše popsaného.

Jak posoudit, jaká je ona „ekvivalentní výše“? Měřte nejdříve po 21 dnech používání. Horním limitem jsou vaše finanční či jiné možnosti (nemůžete dát, co nemáte). Soustřeďte se chvíli do středu hrudníku na svůj dech. Několikrát se zhluboka pomalu nadechněte. Nyní nechte svou intuici, aby vytvořila onu „správnou výši“.

## Den 1.

**Datum:**

**Komu jsem věnoval dnešní den:**

**Komu jsem dnes pomohl nebo prospěl:**

**Kdo dnes pomohl nebo prospěl mně:**

**Co bylo dnes krásné:**

**Za co se dnes mohu pochválit:**

**Příběh dne:**

## Den 2.

**Datum:**

**Komu jsem věnoval dnešní den:**

**Komu jsem dnes pomohl nebo prospěl:**

**Kdo dnes pomohl nebo prospěl mně:**

**Co bylo dnes krásné:**

**Za co se dnes mohu pochválit:**

**Příběh dne:**

## Den 3.

**Datum:**

**Komu jsem věnoval dnešní den:**

**Komu jsem dnes pomohl nebo prospěl:**

**Kdo dnes pomohl nebo prospěl mně:**

**Co bylo dnes krásné:**

**Za co se dnes mohu pochválit:**

**Příběh dne:**

## Den 4.

**Datum:**

**Komu jsem věnoval dnešní den:**

**Komu jsem dnes pomohl nebo prospěl:**

**Kdo dnes pomohl nebo prospěl mně:**

**Co bylo dnes krásné:**

**Za co se dnes mohu pochválit:**

**Příběh dne:**

## Den 5.

**Datum:**

**Komu jsem věnoval dnešní den:**

**Komu jsem dnes pomohl nebo prospěl:**

**Kdo dnes pomohl nebo prospěl mně:**

**Co bylo dnes krásné:**

**Za co se dnes mohu pochválit:**

**Příběh dne:**

## Den 6.

**Datum:**

**Komu jsem věnoval dnešní den:**

**Komu jsem dnes pomohl nebo prospěl:**

**Kdo dnes pomohl nebo prospěl mně:**

**Co bylo dnes krásné:**

**Za co se dnes mohu pochválit:**

**Příběh dne:**

## Den 7.

**Datum:**

**Komu jsem věnoval dnešní den:**

**Komu jsem dnes pomohl nebo prospěl:**

**Kdo dnes pomohl nebo prospěl mně:**

**Co bylo dnes krásné:**

**Za co se dnes mohu pochválit:**

**Příběh dne:**

## Den 8.

**Datum:**

**Komu jsem věnoval dnešní den:**

**Komu jsem dnes pomohl nebo prospěl:**

**Kdo dnes pomohl nebo prospěl mně:**

**Co bylo dnes krásné:**

**Za co se dnes mohu pochválit:**

**Příběh dne:**

## Den 9.

**Datum:**

**Komu jsem věnoval dnešní den:**

**Komu jsem dnes pomohl nebo prospěl:**

**Kdo dnes pomohl nebo prospěl mně:**

**Co bylo dnes krásné:**

**Za co se dnes mohu pochválit:**

**Příběh dne:**

## Den 10.

**Datum:**

**Komu jsem věnoval dnešní den:**

**Komu jsem dnes pomohl nebo prospěl:**

**Kdo dnes pomohl nebo prospěl mně:**

**Co bylo dnes krásné:**

**Za co se dnes mohu pochválit:**

**Příběh dne:**

## Den 11.

**Datum:**

**Komu jsem věnoval dnešní den:**

**Komu jsem dnes pomohl nebo prospěl:**

**Kdo dnes pomohl nebo prospěl mně:**

**Co bylo dnes krásné:**

**Za co se dnes mohu pochválit:**

**Příběh dne:**

## Den 12.

**Datum:**

**Komu jsem věnoval dnešní den:**

**Komu jsem dnes pomohl nebo prospěl:**

**Kdo dnes pomohl nebo prospěl mně:**

**Co bylo dnes krásné:**

**Za co se dnes mohu pochválit:**

**Příběh dne:**

## Den 13.

**Datum:**

**Komu jsem věnoval dnešní den:**

**Komu jsem dnes pomohl nebo prospěl:**

**Kdo dnes pomohl nebo prospěl mně:**

**Co bylo dnes krásné:**

**Za co se dnes mohu pochválit:**

**Příběh dne:**

## Den 14.

**Datum:**

**Komu jsem věnoval dnešní den:**

**Komu jsem dnes pomohl nebo prospěl:**

**Kdo dnes pomohl nebo prospěl mně:**

**Co bylo dnes krásné:**

**Za co se dnes mohu pochválit:**

**Příběh dne:**

## Den 15.

**Datum:**

**Komu jsem věnoval dnešní den:**

**Komu jsem dnes pomohl nebo prospěl:**

**Kdo dnes pomohl nebo prospěl mně:**

**Co bylo dnes krásné:**

**Za co se dnes mohu pochválit:**

**Příběh dne:**

## Den 16.

**Datum:**

**Komu jsem věnoval dnešní den:**

**Komu jsem dnes pomohl nebo prospěl:**

**Kdo dnes pomohl nebo prospěl mně:**

**Co bylo dnes krásné:**

**Za co se dnes mohu pochválit:**

**Příběh dne:**

## Den 17.

**Datum:**

**Komu jsem věnoval dnešní den:**

**Komu jsem dnes pomohl nebo prospěl:**

**Kdo dnes pomohl nebo prospěl mně:**

**Co bylo dnes krásné:**

**Za co se dnes mohu pochválit:**

**Příběh dne:**

## Den 18.

**Datum:**

**Komu jsem věnoval dnešní den:**

**Komu jsem dnes pomohl nebo prospěl:**

**Kdo dnes pomohl nebo prospěl mně:**

**Co bylo dnes krásné:**

**Za co se dnes mohu pochválit:**

**Příběh dne:**

## Den 19.

**Datum:**

**Komu jsem věnoval dnešní den:**

**Komu jsem dnes pomohl nebo prospěl:**

**Kdo dnes pomohl nebo prospěl mně:**

**Co bylo dnes krásné:**

**Za co se dnes mohu pochválit:**

**Příběh dne:**

## Den 20.

**Datum:**

**Komu jsem věnoval dnešní den:**

**Komu jsem dnes pomohl nebo prospěl:**

**Kdo dnes pomohl nebo prospěl mně:**

**Co bylo dnes krásné:**

**Za co se dnes mohu pochválit:**

**Příběh dne:**

## Den 21.

**Datum:**

**Komu jsem věnoval dnešní den:**

**Komu jsem dnes pomohl nebo prospěl:**

**Kdo dnes pomohl nebo prospěl mně:**

**Co bylo dnes krásné:**

**Za co se dnes mohu pochválit:**

**Příběh dne:**

## Den 22.

**Datum:**

**Komu jsem věnoval dnešní den:**

**Komu jsem dnes pomohl nebo prospěl:**

**Kdo dnes pomohl nebo prospěl mně:**

**Co bylo dnes krásné:**

**Za co se dnes mohu pochválit:**

**Příběh dne:**

## Den 23.

**Datum:**

**Komu jsem věnoval dnešní den:**

**Komu jsem dnes pomohl nebo prospěl:**

**Kdo dnes pomohl nebo prospěl mně:**

**Co bylo dnes krásné:**

**Za co se dnes mohu pochválit:**

**Příběh dne:**

## Den 24.

**Datum:**

**Komu jsem věnoval dnešní den:**

**Komu jsem dnes pomohl nebo prospěl:**

**Kdo dnes pomohl nebo prospěl mně:**

**Co bylo dnes krásné:**

**Za co se dnes mohu pochválit:**

**Příběh dne:**

## Den 25.

**Datum:**

**Komu jsem věnoval dnešní den:**

**Komu jsem dnes pomohl nebo prospěl:**

**Kdo dnes pomohl nebo prospěl mně:**

**Co bylo dnes krásné:**

**Za co se dnes mohu pochválit:**

**Příběh dne:**

## Den 26.

**Datum:**

**Komu jsem věnoval dnešní den:**

**Komu jsem dnes pomohl nebo prospěl:**

**Kdo dnes pomohl nebo prospěl mně:**

**Co bylo dnes krásné:**

**Za co se dnes mohu pochválit:**

**Příběh dne:**

## Den 27.

**Datum:**

**Komu jsem věnoval dnešní den:**

**Komu jsem dnes pomohl nebo prospěl:**

**Kdo dnes pomohl nebo prospěl mně:**

**Co bylo dnes krásné:**

**Za co se dnes mohu pochválit:**

**Příběh dne:**

## Den 28.

**Datum:**

**Komu jsem věnoval dnešní den:**

**Komu jsem dnes pomohl nebo prospěl:**

**Kdo dnes pomohl nebo prospěl mně:**

**Co bylo dnes krásné:**

**Za co se dnes mohu pochválit:**

**Příběh dne:**

## Den 29.

**Datum:**

**Komu jsem věnoval dnešní den:**

**Komu jsem dnes pomohl nebo prospěl:**

**Kdo dnes pomohl nebo prospěl mně:**

**Co bylo dnes krásné:**

**Za co se dnes mohu pochválit:**

**Příběh dne:**

## Den 30.

**Datum:**

**Komu jsem věnoval dnešní den:**

**Komu jsem dnes pomohl nebo prospěl:**

**Kdo dnes pomohl nebo prospěl mně:**

**Co bylo dnes krásné:**

**Za co se dnes mohu pochválit:**

**Příběh dne:**

## Den 31.

**Datum:**

**Komu jsem věnoval dnešní den:**

**Komu jsem dnes pomohl nebo prospěl:**

**Kdo dnes pomohl nebo prospěl mně:**

**Co bylo dnes krásné:**

**Za co se dnes mohu pochválit:**

**Příběh dne:**

## Den 32.

**Datum:**

**Komu jsem věnoval dnešní den:**

**Komu jsem dnes pomohl nebo prospěl:**

**Kdo dnes pomohl nebo prospěl mně:**

**Co bylo dnes krásné:**

**Za co se dnes mohu pochválit:**

**Příběh dne:**

## Den 33.

**Datum:**

**Komu jsem věnoval dnešní den:**

**Komu jsem dnes pomohl nebo prospěl:**

**Kdo dnes pomohl nebo prospěl mně:**

**Co bylo dnes krásné:**

**Za co se dnes mohu pochválit:**

**Příběh dne:**

## Den 34.

**Datum:**

**Komu jsem věnoval dnešní den:**

**Komu jsem dnes pomohl nebo prospěl:**

**Kdo dnes pomohl nebo prospěl mně:**

**Co bylo dnes krásné:**

**Za co se dnes mohu pochválit:**

**Příběh dne:**

## Den 35.

**Datum:**

**Komu jsem věnoval dnešní den:**

**Komu jsem dnes pomohl nebo prospěl:**

**Kdo dnes pomohl nebo prospěl mně:**

**Co bylo dnes krásné:**

**Za co se dnes mohu pochválit:**

**Příběh dne:**

## Den 36.

**Datum:**

**Komu jsem věnoval dnešní den:**

**Komu jsem dnes pomohl nebo prospěl:**

**Kdo dnes pomohl nebo prospěl mně:**

**Co bylo dnes krásné:**

**Za co se dnes mohu pochválit:**

**Příběh dne:**

## Den 37.

**Datum:**

**Komu jsem věnoval dnešní den:**

**Komu jsem dnes pomohl nebo prospěl:**

**Kdo dnes pomohl nebo prospěl mně:**

**Co bylo dnes krásné:**

**Za co se dnes mohu pochválit:**

**Příběh dne:**

## Den 38.

**Datum:**

**Komu jsem věnoval dnešní den:**

**Komu jsem dnes pomohl nebo prospěl:**

**Kdo dnes pomohl nebo prospěl mně:**

**Co bylo dnes krásné:**

**Za co se dnes mohu pochválit:**

**Příběh dne:**

## Den 39.

**Datum:**

**Komu jsem věnoval dnešní den:**

**Komu jsem dnes pomohl nebo prospěl:**

**Kdo dnes pomohl nebo prospěl mně:**

**Co bylo dnes krásné:**

**Za co se dnes mohu pochválit:**

**Příběh dne:**

## Den 40.

**Datum:**

**Komu jsem věnoval dnešní den:**

**Komu jsem dnes pomohl nebo prospěl:**

**Kdo dnes pomohl nebo prospěl mně:**

**Co bylo dnes krásné:**

**Za co se dnes mohu pochválit:**

**Příběh dne:**