

Katy Yaksha

Inspirativní

diář

2024

Pro radost z každého dne

S citáty a inspirací, jak proměnit
každý den v oslavu života
365 dní v roce

Ilustrace
Luca Castagna



365 dní jako cesta radosti v každém dni...

Vítejte na začátku nové cesty, nového roku, který strávíme tak trochu společně. Tento diář je inspirací... lehkou, povzbudivou, hravou, připomínající a navracející k radosti z milionu a víc věcí v každém dni.

Jsem duše hravá, odjakživa, a jsem vděčná, že se mi do dnes podařilo nezapomenout a neztratit kontakt s malou Kačenkou, která dovedla vnímat svět jako kouzelnou, magickou hru a intenzivní radost v detailech... jako třeba změnách ročního období, každého měsíce... žila ve světech fantazie, které si kreslila nebo vystřihovala z papíru a lepila dohromady... tvořila originální dárky pro své bližní v podobě kalendářů, diářů, malých knížeček, sešitých barevnými šňůrkami, plných povzbudivých myšlenek moudrých lidí a později svých vlastních... a to daleko dřív, než se jednoho dne odvážila a vydala svou první knihu, protože si přála šířit inspiraci k radosti ze života dál než jen v okruhu svých přátel a rodiny.

V tomto Diáři se spojila moje vrozená radost z vytváření něčeho, co může druhým pomoci víc se smát a radovat se v každém dni a touha inspirovat k tomu všimnout si krásy, kterou jsme obklopení, bohatství, které nám příroda a život

na každém kroku, v kouzelně proměňujících se měsících, nabízí... touha inspirovat k tomu uvědomit si, co doopravdy potřebujeme ke štěstí... i jak si vzájemně dělat život příjemným... úsměvem, povzbudivým slovem, ochotou naslouchat, ochotou být právě teď a tady, pořád jen nemyslet a neplánovat... zastavit se a podívat se společně na zapadající slunce nebo na hvězdy, zářící na noční obloze... touha inspirovat k tomu víc žasnout a uvědomit si, že k tomu cítit v srdci pulsující radost, cítit se šťastní, stačí začít vděčností za to, že jsme se ráno probudili a můžeme každý den prožít na maximum tak, jak nás srdce vede a jak nejlépe dovedeme. Kéž je tento Diář dobrým inspirujícím přítelem na vaší cestě následujícími 365 dny.

V každém dni...

... budete mít prostor pro poznamenání důležitých schůzek, událostí, akcí a budete inspirováni buď myšlenkou z mých knih nebo vybídnutím k jednoduchému úkolu. Přáním je, abyste se den ode dne cítili lehčí na mysli, stávali se usměvavějšími, dobře naladěnými, radost vyzařujícími v každém období, měsíci i dni. Tento diář vám bude každý den připomínat radost, co žije ve vašem srdci a jakmile jí otevřete dveře, rozlije se ve vašem životě jako moře, ve kterém budete, pozitivně naladěni, plout slunečnými i bouřlivými dny.

Každý měsíc má...

... na svém začátku a na podkladu stránek se dny černobílou ilustraci... mušle, květiny, padající listy, hvězdy, sněhové vločky... detaily, které náladu daného měsíce symbolizují. Není to jen dekorace, díky které vám bude diář milejší, tyhle detaily mají přání každý den vám - spolu s myšlenkami a jednoduchými úkoly - připomínat, že se stačí dívat kolem sebe a tak probouzet radost díky milionu věcí, co se v každém okamžiku dějí kolem nás. Autorem ilustrací je jeden muž, další dětská duše, na kterou se postupně, díky práci na sobě, rozpomněl a dnes, jak sám často říká, cítí ohromnou vděčnost často jen díky uvědomění právě tohoto bohatství, které nás všechny a všude obklopuje, a díky kterému máme každý den důvod k oslavě.

V každém týdnu najdete jeden den...

... který vás vybědne k zachycení pár věcí, situací, které vám v uplynulých dnech udělaly radost, detailů, kterých jste si všimli a zahřály vás na srdci, za co cítíte vděčnost nebo co nového jste zkusili a máte z toho radost, nějak vás obohatilo. Díky tomuto malému týdennímu rituálu se ve vás moře radosti bude postupně rozlévat, až se vaše srdce otevře a vy začnete zářit jako slunce. Jednoduše proto, že zase vidíte svět v daleko více barvách a odstínech, chutích, vůních, detailech.

A jak diář používat?

... vždyť víte, moc nemyslete, hlavně žijte. Trénujte nevytvářet dlouhé seznamy úkolů a schůzek, zamyslete se vždycky nad tím, jestli je to opravdu třeba? Není to jen nějaká zbytečnost? Nechte si ve svých dnech prostor na to vnímat přítomnost a ty magické detaily. To vás naplní daleko víc než stránky diáře, popsané odshora dolů. Nevynechte to, co je důležité, samozřejmě, ale neplňte stránky tohoto diáře ani svůj život ničím, co za to nestojí. Ostatně, ono vám to půjde s tímto diářem samo, protože v každém dni máte jen tak akorát prostoru na zachycení těch nejdůležitějších bodů... A zbytek? Zbytek nechte plavat a hlavně plavte vy... v moři radosti, co máte už teď na dosah... ve vašem srdci. Věřím, že vám v tom stránky tohoto diáře s lehkostí pomůžou.

S láskou,

Katy



leden

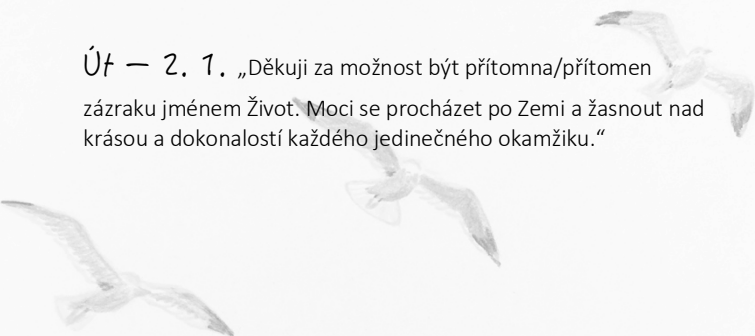
„Pokud se rozhodneme,
můžeme proměnit každý všední den
v bohatou oslavu Života,
která neskončí se svítáním, ale pokračuje
v povznesené náladě jako dlouhatánské
prázdniny bez konce.“



Po - 1. 1. 2024

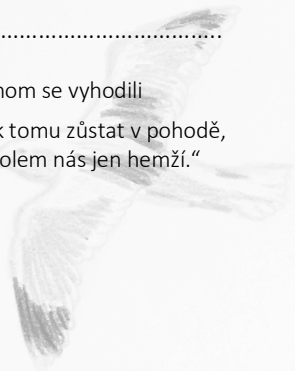
První den v roce!! Dnes si rezervujte aspoň chvíli jen pro sebe. Posadte se někam do klidu a přivítejte se s novým rokem. Připijte na to, ať za to stojí kávou, čajem, vínem, čímkoliv vám sedí. A při tom si, třeba sem, napište svá přání...





Út – 2. 1. „Děkuji za možnost být přítomna/přítomen zázraku jménem Život. Moci se procházet po Zemi a žasnout nad krásou a dokonalostí každého jedinečného okamžiku.“

St – 3. 1. „Někdy se nám daří zapomínat na sny, které se proměnily v realitu a my hned koukáme dál nebo na to, co by mohlo být ještě lepší, místo abychom se z nich těšili.“



Čt – 4. 1. „Stačí málo k tomu, abychom se vyhodili z našeho středu. A přesně tak málo stačí k tomu zůstat v pohodě, radostní a vzrušení možnostmi, které se kolem nás jen hemží.“

Pa – 5. 1. „Věčně nespokojená lidská mysl si bude schválně představovat milion lepších scénářů než jsou ty, co se odehrávají doopravdy, jen aby nás znejistila a vtáhla do nikdy nekončícího přemítání o tom, co jsme mohli a měli udělat líp.“

.....

So – 6. 1. „Je třeba tuhle situaci a každou další prožít a využít naplno a nemyslet na to, co bude zítra, protože zítra, to je jiný příběh. A mnohé z jeho děje záleží na tom, jak využijeme všechny příležitosti dneška.“

Ne – 7. 1.

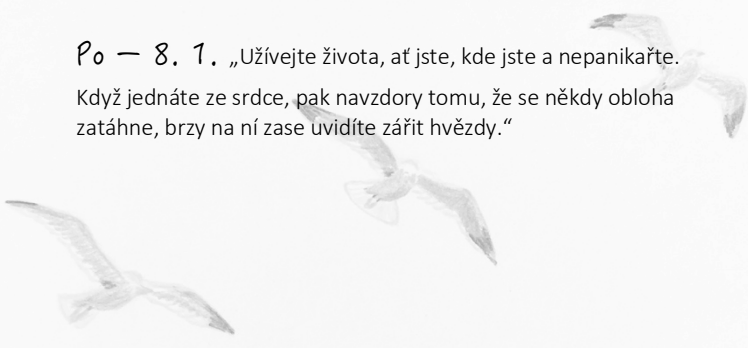
Inspirace k malému rituálu radosti...

Jednou týdně se zamyslete a zachyťte si pár věcí, které vám v uplynulých dnech udělaly radost... obyčejné detaily, co jste zahlédli, postřehli, nějaká situace, setkání, něco, co jste zaslechli, přečetli jste si... Začněte dnes a každý týden pak najdete v diáři jeden den, který vám tento rituál připomene. Důležité je (alespoň) jednou za pár dní si vzpomenout. Tím si začnete všech těch malých věcí všítat víc a víc a za čas vám to přijde přirozené, a i díky tomu budete své dny prožívat a vnímat daleko intenzivněji a radostněji... A až se bude tenhle rok chýlit ke konci, budete se na svět dívat možná docela jinak... Hurá na to!



Po – 8. 1. „Užívejte života, ať jste, kde jste a nepanikařte.

Když jednáte ze srdce, pak navzdory tomu, že se někdy obloha zatáhne, brzy na ní zase uvidíte zářit hvězdy.“



.....

Út – 9. 1. „Je dobře, když nám obloha (a nejen ta) občas připomene, že dovede obléct i jiné barvy, abychom si té bezstarostné modré potom zase pořádně vážili.“

.....

St – 10. 1. „Když se budeme čímkoliv řídit absolutně striktně, vychýlíme se na jednu stranu. Balanc je naopak vele zdravý. Harmonie tělu i duši prospívá, říká to jóga i věda.“

