

Sette giorni

sedem dní, v ktorých chcem rásť

Moja každodenná snaha rozvíjať sa
v dôležitých oblastiach života.

SOTO
2016



RUŠAK
2016

www.ruksak.sk

Táto soto-brožurža patrí mne:

Martin Ruksak Krška

Charakter je v podstate kombináciou návykov.

Si tým, kým si navyknutý byť.

Tvoj úspešný život je podmienený tvojou schopnosťou meniť sa.

Cieľavedome meniť svoje životné návyky.

Návyk sa buduje opakovaním.

Rozhodni sa, aký si chceš vytvoriť návyk a opakuj túto činnosť každý deň, až kým sa ti úplne „nevžije“, čiže stane sa súčasťou tvojho prirodzeného správania a konania.

Dôležité je začať!

Nie zajtra... **dnes!**

Zajtra, zajtra... sú väčšinou slová porazených.

Motivácia ťa privedie do pohybu, ale **tvoj stály rast udrží v behu len osobná disciplína.**

Bez nej sa nikde nedostaneš.

Dôležitou vlastnosťou úspešných ľudí je **odhodlanie, vytrvalosť a trpezlivosť.**
„Múdroosť je konanie.“

Deň	Fy			Me			Du			Spo-Cit		
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												

Deň	Fy			Me			Du			Spo-Cit		
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

+ Moja extra služba pre spoločenstvo:

Buď trpezlivý.

Sebzdokonaľovanie je citlivá záležitosť,
plná prekvapení.

Avšak **lepšia investícia neexistuje.**

**Akonáhle sa naučíš vzdávať,
stane sa z toho zvyk...**

Tí, ktorí sú sami so sebou spokojní,
majú zlý vkus.

Talent je odvaha začínať stále znovu.
K výšinám veľkosti vedie ťažká cesta.

Je dôležité zachovať si svoju vlastnú identitu.
Je to náš jedinečný dar pre druhých.

Poznámky a nápady:

Fyzička, kondička, zdravie...

Moja každodenná snaha:	Minimálny čas $\frac{1}{3}$	Ideálny čas

Mentálny rozvoj, inteligencia, schopnosti, zručnosti...

Moja každodenná snaha:	Minimálny čas $\frac{1}{3}$	Ideálny čas

Duchovný rast, modlitba, intímny vzťah s Bohom...

Moja každodenná snaha:	Minimálny čas $\frac{1}{3}$	Ideálny čas

Spooločenská-Citová dimenzia, vzťahy, láska...

Moja každodenná snaha: