

LIST DENÍKU 1831 - PŘIPRAVEN. NE PŘEKVAPEN

Moje poznámky ze dne:

“Než čekat, jednej. Než doufat, budu. Než ztratit, buď bdělý.”

1

18 MIN
OKNO REAKCE

1. BLOK - 18 MIN.

REFLEXE

- CO SI DNES MOHU UVĚDOMIT A ZJISTIT O SVÉ REAKCI?
- JAKOU KRIZI JSEM DNES ZVLÁDL CO MI POMOHLA?
- CO JE MOJE NEJVĚTŠÍ SLABINA?
- MÁ KRIZOVÁ VĚTA? "KDYŽ....., UDĚLÁM.....?"

PLÁN

- MOJE KRIZOVÁ VĚTA: "KDYŽ....., UDĚLÁM.....?"
- NOUZOVÉ KONTAKTY
- MÍSTO SETKÁNÍ
- OBSAH BATOHU
- MŮJ TÝM

3. BLOK - 1 SMĚR.

KOMPAS HODNOT

- PROČ DĚLÁM, CO DĚLÁM?
- MOJE TŘI HODNOTY:
- MŮJ CÍL / ODKAZ:

SEVER

- MOJE HODNOTA DNE:
- INSPIRACE V TĚŽKÝCH ČASECH:
- MOJE AKTUÁLNÍ MISE:

1) Napiš dopis svému budoucímu "krizovému" já.

ZÁKLADNÍ PILÍŘE 1831

- 18 MIN: ROZHODNUTÍ A REAKCE
- 31 DNÍ: ODOLNOST A SOBĚSTAČNOST
- 1 SMER: HODNOTY, KTERÉ TĚ VEDOU
- 1 FORMACE: DENNÍ PRAXE A DISCIPLÍNA

JAK S LISTEM PRACOVAT

- NAJDI SI KLIDNÝ PROSTOR A ČAS.
- POUŽÍVEJ PERO, BUĎ UPŘÍMÝ.
- VRACEJ SE, UPRAVUJ, ZRAJ.

MŮJ OSOBNÍ KODEX 1831

- MŮJ PLÁN PRO 18/31/1/1/
- MOJE VĚTA ROKU:
- KLÍČOVÉ SLOVO:
- PŘÍSAHA:

1) Buď připraven, ne překvapen. V krizové chvíli nerozhoduješ podle nálady. Reaguješ podle vnitřního systému. Měj plán. Měj klid. Měj důvěru v sebe.

2) Nečekej pomoc, buď pomoci. Nepotřebuješ jen zásoby. Potřebuješ schopnosti. Voda, jídlo, klid myslí, vztahy, dovednosti. To je skutečná výbava.

3) Hodnoty, které tě povedou, když ostatní ztratí kurz. Směr není jen cíl. Je to rozhodnutí, kým se stáváš, i když je tma. Následuj ho sám, a možná povedeš i ostatní.

4) Kázeň, rutina, služba den za dnem. Ideály nestačí. Potřebuješ formaci. Denní rituály, disciplína a odpovědnost tě formují, než zapadne navždy tvé slunce.

2. BLOK - 31 DNÍ.

DOVEDNOSTI

- CO UMÍM ZVLÁDNOUT BEZ SYSTÉMU?
- KDE JSEM ZRANITELNÝ?
- DOVEDNOST, KTEROU CHCI ZÍSKAT?
- POPIŠ SVŮJ DEN BEZ SYSTÉMU?
- CO OVLÁDÁM? (VARENÍ, VODA, PRVNÍ POMOC)

MENTÁLNÍ ODOLNOST

- JAK SE ZKLIDŇUJI?
- CO MĚ ROZKLÁDÁ?
- MOJE SLOVO KLIDU?.....

4. BLOK - 1 FORMACE.

KROK ZA KROKEM

- MOJE TŘI RITUÁLY:
- CO DĚLÁM, I KDYŽ NECHCI:
- MOJE DENNÍ PŘÍSAHA:
- CO ZMĚNÍM:

FORMACE

- DISCIPLÍNA
- DENNÍ RITUÁL
- ODPOVĚDNOST

1) Mysli na to, až přijde problém, budou to právě tvé poznámky a příprava, co ti zůstanou.

2) Každý den udělej něco, co tě posiluje.

2

31 DNÍ
HORIZONT ODOLNOSTI

3

1 SMĚR
KOMPAS HODNOT

4

1 FORMACE
ZPŮSOB ŽIVOTA

„Bdělost není paranoia. Je to klid se smyslem.“

(Tento deník vychází z filozofie bezpečnosti a tradice Legionářů 1831. Je zrcadlem i mapou. Používej ho každý den.)

www.filozofiebezpecnosti.cz