

Krásný dobrý den všem,
Slíbila jsem Vám zaslání prezentace, materiálů, tipů na videa a knih, tak tady jsou, ať se můžete ke všemu postupně vracet.

Dál také posílám pár **zajímavých videí** k tématům, o kterých jsme mluvili.

1. Velmi inspirativní video **o hodnotě času**

http://www.ted.com/talks/ric_elias

2. Video od **Randy Pausche**, vše bohužel jen anglicky...

http://www.ted.com/talks/randy_pausch_really_achieving_your_childhood_dreams proslov pro absolventy <https://www.youtube.com/watch?v=RcYv5x6gZTA> když zadáte jeho jméno do youtube, vyjede vám spoustu videí, tak máte čím prokrastinovat. :)

3. Jedno o **motivaci** od Dana Pinka, ze kterého hodně čerpáme

Dan Pink – The puzzle of motivation http://www.ted.com/talks/dan_pink_on_motivation

4. Další o **flow** od psychologa, který s pojmem flow přišel.

Mihaly Csikszentmihalyi - Flow http://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow

5. Skvělé **video od Charlie Chaplina** - Projev je ze závěrečné pasáže filmu Diktátor. Chaplin k němu napsal scénář, film produkoval, režíroval a ztvárnil hlavní dvojroli. V projevu Chaplin upozorňuje na problémy své doby. Aplikovatelné asi na jakoukoliv dobu a člověk si u toho docela ujasní svoje **hodnoty**...

<https://www.youtube.com/watch?v=pMHKaahJRHg>

6. Video o **dlouhověkosti** a pojmu **ikigai**, který jsem zmiňovala a který je v mnoha ohledech podobný jako osobní vize.

http://www.ted.com/talks/dan_buettner_how_to_live_to_be_100

7. Dál jedno video k mindfulness

Matt Killingsworth – Want to be happier? Stay in the moment:

http://www.ted.com/talks/matt_killingsworth_want_to_be_happier_stay_in_the_moment

8. Video **o stresu od Kelly McGonigal**

https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend

Knihy, o kterých jsem se zmiňovala zde.

Většinu z nich můžete objednat na www.melvil.cz

Po zadání slevového kódu **DENISAMELVIL** dostanete 20% slevu.

[Konec prokrastinace](#)

[Designérem vlastního života](#) – přínosné k vytváření vize

[Proč spíme](#)

[Nastavení mysli](#)

[Hluboká práce](#)

[Flow](#)

[Rychlé meditace pro zklidnění těla a mysli](#)

App, o kterých jsem se zmiňovala:

- meditace: headspace
- spánek: sleep as android, sleep better
- jídlo + pití: Lifesum
- ukládání článků a webů na později, abych se soustředil na to, co dělám právě teď: pocket

Kdybyste měli jakékoliv dotazy, tak mě neváhejte kontaktovat.

Mějte se krásně a přeji hodně štěstí,

Denisa