Zmeniť sa – to je sen asi každého z nás. Naše spoločenstvo je nový životný štýl.

* nemčina
* plošina
* úlohy
* šport
* pokojný život

**Som**

Ukáž nám krásu života, pravdu a rovnováhu myslenia. Napravím sa, som dobrá. Povedz mi ako sa postaviť k problému. Buď môj priateľ ale aj výzva. Nezabudni na nič dôležité a daj nám tvoje slovo. Mysli na minulosť. Prežívaj svoje zážitky a snívaj sny. Pomocou sily mysle sa dostaň k dokonalému výsledku.

Buď pokojná. Každé ráno, keď vstaneš, urob toto: *umy si zuby, rozčeš sa a uprac neporiadok.* Stále mysli na svoju vieru – zuzianskú vieru. Modli sa k nej ráno a o piatej po obede. Dodržiavaj pravidlá viery a buď upravená. Približne si rozvrhni časti dňa. Napríklad: 7.00 – budíček, 10.00 – nemčina, 13.00 – obed, 15.00 – úlohy. (Toto bol len príklad!) O piatej/17.00 si dávaj pravidelne čaj o piatej. Najvhodnejšie je kúpiť si špeciálny čaj. (Buď z obchodu, lekárne Sashe.) Čaj si pravidelne servíruj, najlepšie v tej istej šálke. Každý deň choď spať v približne v tom istom čase. Maj poriadok! Hlavne v izbe! Šuplíky, pracovný priestor, organizéry, poličky...

*Sadnite si na stoličku, nohy vystrite a zavrite oči. Snažte sa zamyslieť nad svojím životom. Myslite na útrapy ale aj radostné zážitky. V takomto stave zostaňte sedieť päť desať minút. Pred tým sa však uistite, že vás nikto nebude rušiť. Ak chcete, pustite hudbu. Najlepšie vážnu. Napríklad Yann Tiersen Comptine d´un autre été L´aprés mid.*

**Úloha**: Za svoj život prepísať aspoň jednu knihu. Toto nie je len taká úloha. Toto káže Zuzianská viera. Prepísaním knihy si cvičíme trpezlivosť, dôkladnosť, presnosť a vytrvalosť. Dôkazom toho sú aj mnísi v kláštoroch.

*Čo káže Zuzianská viera?*

* byť slušný
* chovať sa rozvážne
* za svoj život prepísať aspoň jednu knihu
* nič neodkladaj na zajtra
* naučiť sa ovládať svoju myseľ
* prísť k našej dokonalosti pomocou princípu Zuziánov
* snažiť sa písať listy
* modliť sa každé ráno a o piatej poobede
* mať poriadok
* užívať si život podľa týchto pravidiel ale stále byť odviazaný, spoločenský a mať v sebe kúštik politika

**Doplň**.

Chcem sa \_\_\_\_\_\_\_\_. Ale nie úplne. Mať v sebe kúštik politika je predsa prirodzené. Budem sa každé ráno a o piatej poobede \_\_\_\_\_\_\_\_\_. Nikdy však nezabudne užívať si život a pozerať \_\_\_\_\_\_\_.