

Nechybí ti něco?

Jak trávíš svůj volný čas? Děláš něco pro své tělo, ducha i duši – tedy pro sebe jako celek?

Zkus si náš jednoduchý test!



Zamysli se nad tím, čemu ve svém životě věnuješ čas a pozornost a do každé oblasti zapiš alespoň jednu aktivitu.



YMCA – rozvíjí ducha, duši i tělo – už **175** let.

www.ymca.cz
[#nechybitineco](https://www.instagram.com/ymca_cz)

BODY

volejbal
zdravá strava
výlet

posilovna

plavání

štipání dřeva

deskové hry

děkovat
a odpuštit

Nechybi
ti něco?

MIND

občanská
angažovanost

víra

výtvarné tvoření

SPRIT

hluboké prožitky

dialog s druhými

čtení

rozvoj sebe sama

