

Tipy, triky, inšpirácia

Literatúra

- Andy Legutky - Na cestu, Príbehy ciest
- Andrej Legutký, Andy, Martina Boratková - Dotkni sa ma
- Anthony de Mello - Modlitba žaby, Cesta k láske, Bdelosť, Spojení s Bohem
- Antoine de Saint-Exupéry - Malý princ
- Brunno Ferrero - Príbehy pre potešenie duše, Večera v raji, Zaplátané srdce
- Chalil Džibrán - Prorok
- C.S. Lewis - Veľký rozvod, Rady skúseného diabla
- Don Miguel Ruiz - Štyri dohody
- Herman Hesse - Sidhartha
- James Martin - Jezuitský návod na (takmer) všetko
- John Elderidge - Divoký v srdci, Neodolateľný rebel, Z chlapca kráľom
- Marek Vácha - Nevyžádané rady mládeži, Neumělcům života, Modlitba argentínskych nocí
- Mitch Albom - Utorky s Morriem
- Paulo Coelho - Alchymista
- Richard Bach - Čajka Johnatan Livingstone
- Štěpán Smolen - Buď kde jsi
- William Paul Young - Chatrč
- Yann Martel - Pí a jeho život (Plavba s tigrom)

Filmy

- Baraka (1992), Samsara (2011)
- Fontána (The Fountain, 2006)
- Into the great silence (2005)
- Life in a Day (2011)
- Magnolia (1999)
- Mustang (Pavol Barabáš, 2001)
- Obrazy starého sveta (Dušan Hanák, 1972)
- Nebo nie je výmysel (Heaven is for real, 2014)
- Pokojný bojovník (Peaceful warrior, 2006)
- Púť (The Way, 2010)
- With one voice (2009)
- Zoznámte sa, Joe Black (1998, Meet Joe Black)
- Život je krásny (La vita é bella, 1997)

Piesne (o pravde, kráse, dobre)

- Aká si mi krásna
- Al Green - Belle
- Fela Kuti
- Ivan Hoffman - Nech mi nehovorí
- Jaromír Nohavica - Kometa, Pravda a lež (originál Vladimír Vysockij)
- Jimmy Eat World - Integrity Blues
- Karel Gott, Lucie Bílá - Krása
- Karel Kryl - Děkuji, Znamení doby

- Kto za pravdu horí
- Lucinda Williams - Everything but the truth
- Modré hory - krása
- One Republic - Truth to Power
- Plexo - Najkrajšia vec
- Rolničky - Pranie
- The Pogues - Birmingham six
- The Unlikely Candidates - Follow my feet

Mobilné aplikácie

- Kindness App
- Modlitebník - základné kresťanské modlitby, modlitby na rôzne úmysly
- Zamyslenia - krátke myšlienky a zamyslenia na každý deň
- Čítania na dnes
- Mindfulness
- Breviár/Breviary

Zásady 5P - vysvetlenie

- pravidelnosť - ráno a večer, 1x za deň, ...
- príprava - vypnúť mobil, počítač, 10 min sa prechádzať vonku, zacvičiť si, ...
- prostredie - izba doma, chrám, príroda, záhrada, špeciálne miesto v dome
- poloha tela - sedenie, chôdza, kľačanie na kolenách
- prítomnosť (stav) mysle - snažiť sa predtým upokojiť, spísať si vopred veci ktoré ma aktuálne trápia ktoré aktuálne mám v hlave, ...