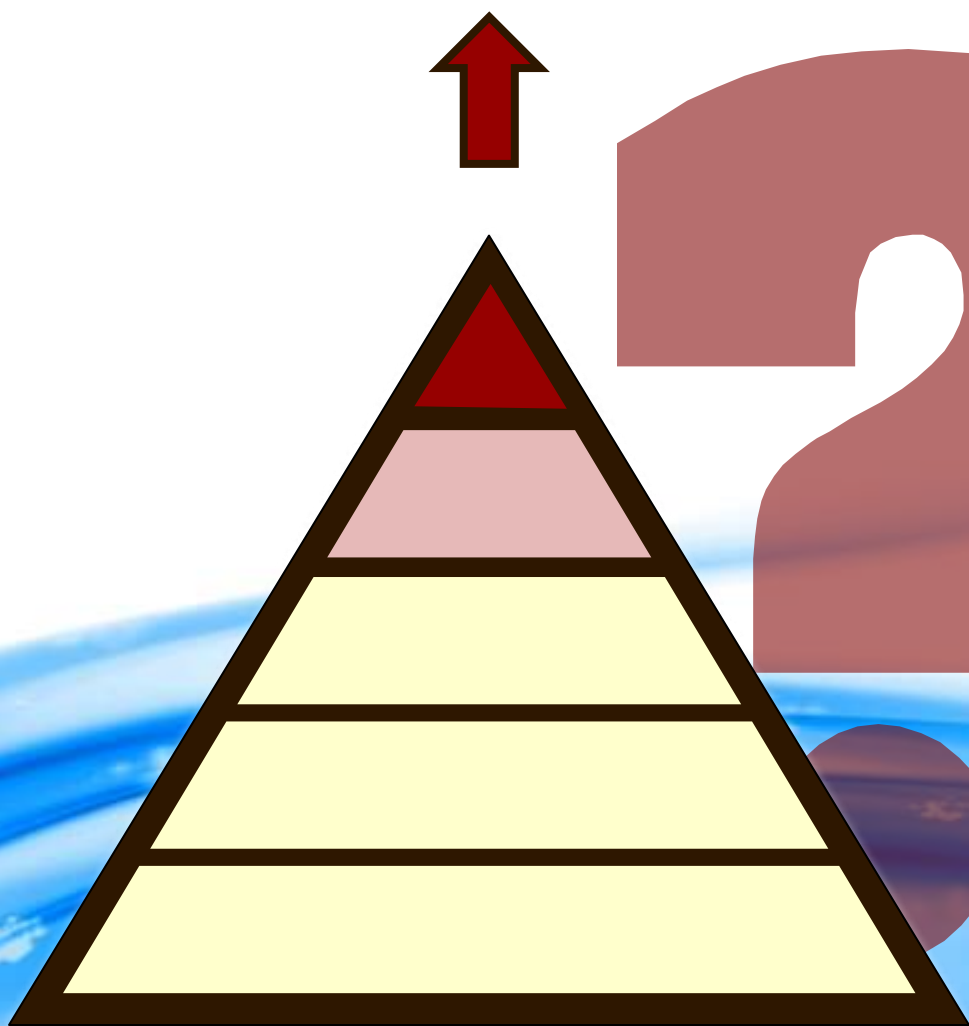


Tradičné „zoznamy šťastia“

14



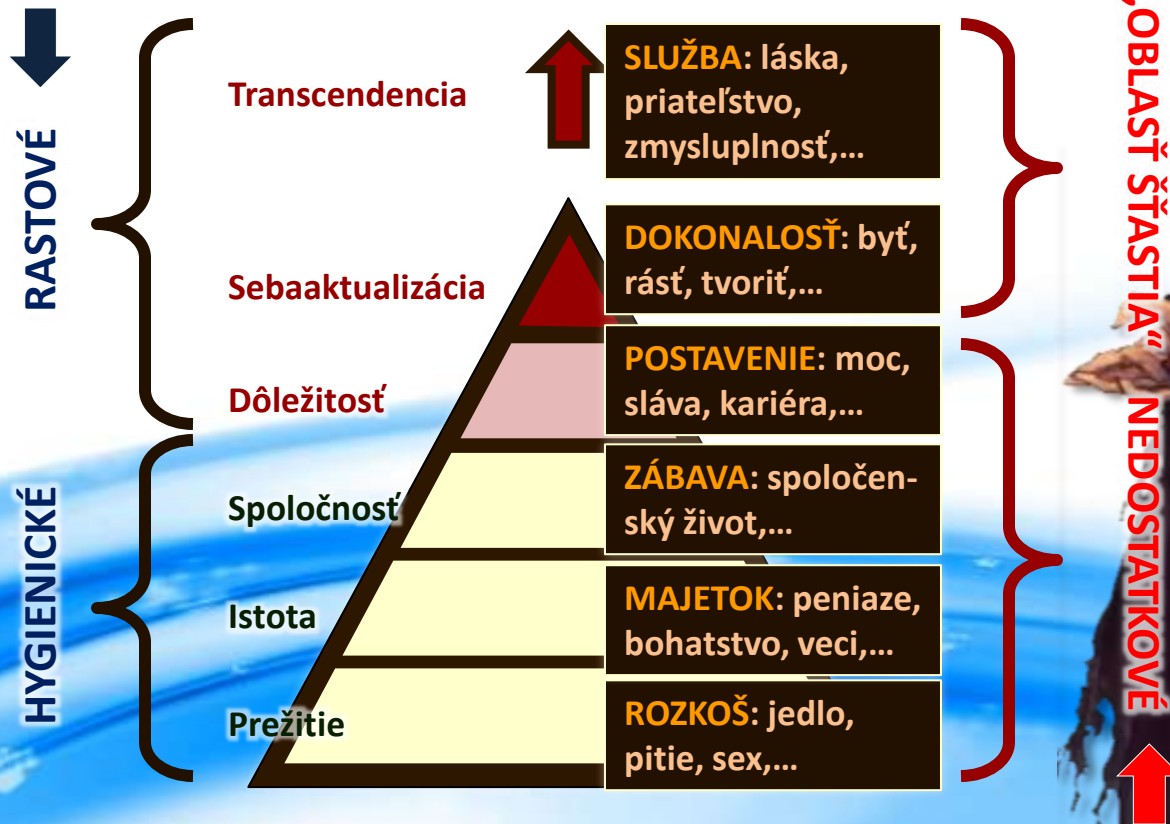
ZOPAKOVANIE Z MINULA



Rozumná odpoveď = 1 dnešný kredit

ZOPAKOVANIE Z MINULA

HERZBERG



MASLOW, FRANKL



... nejaké otázky,
poznámky,
postrehy,
pripomienky?



DNES...

... porovnáme zistenia z minulej hodiny s výsledkami ďalších odborníkov, venujúcich sa otázke šťastia a s ich „zoznamami šťastia“, ktoré zostavili na základe svojich výskumov.



JEDEN SPÔSOB



Soňa Ľubomírska,
profesorka psychológie
na Kalifornskej
univerzite

Vo svojej knihe *The How of Happiness* Soňa Ľubomírska cituje Leva Nikolajeviča Tolstého, ktorý v úvode *Anny Kareninovej* hovorí, že zatiaľ čo všetky šťastné rodiny sú šťastné jedným a tým istým spôsobom, nešťastné rodiny sú nešťastné každá svojim vlastným spôsobom.

Soňa Ľubomírska tieto slová zovšeobecňuje a vyjadruje myšlienku, že **zatiaľ čo existuje v podstate nekonečné množstvo spôsobov, ako prežiť nešťastný život, existuje v podstate len jeden spoločný spôsob, ako ho urobiť šťastným. A ktorý to je?**

DAVID G. MYERS



sociálny psychológ a
profesor psychológie na
Hope University v
Michigane.

- fyzicky zdatné a zdravé telo,
- pozitívna sebaúcta,
- pocit zvládania vlastného života a svojho okolia,
- optimizmus,
- byť otvorený,
- podnetná a zaujímavá práca,
- vhodné príležitosti k odpočinku a k zábave,
- prínosné a osobné vzťahy s inými ľuďmi,
- byť nesebecký,
- duchovne rásť, s vedomým zmysluplnosti a za vzájomnej podpory a pomoci s inými ľuďmi.

ÚLOHA:



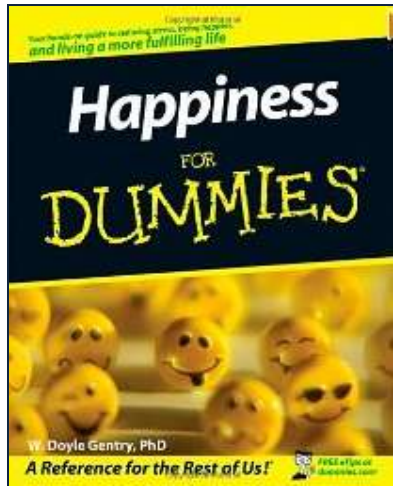
PRIRAĎTE jednotlivé položky zoznamu k úrovniam Maslowovej pyramídy.

Nakoľko zoznam zodpovedá tomu, čo sme zistili minulú hodinu?



- fyzicky zdatné a zdravé telo,
- pozitívna sebaúcta,
- pocit zvládania vlastného života a svojho okolia,
- optimizmus,
- byť otvorený,
- podnetná a zaujímavá práca,
- vhodné príležitosti k odpočinku a k zábave,
- prínosné a osobné vzťahy s inými ľuďmi,
- byť nesebecký,
- duchovne rásť, s vedomým zmysluplnosti a za vzájomnej podpory a pomoci s inými ľuďmi.

W. DOYLE GENTRY



klinický psychológ a
riaditeľ Institute for
Anger-Free Living v
Lynchburgu vo Virginii.

- Pocit (!) bezpečia a istoty;
- pocit (!) naplnenia a spokojnosti zo života;
- pocit (!) perspektívy a zmysluplnosti, keď je náš život súčasťou niečoho väčšieho;
- pokoj, pretože šťastie nenájdeme uprostred ruchu a zhonu;
- pocit (!) dostatku;
- dobrý pocit z toho, ako žijeme a čo robíme;
- vďačnosť;
- vnútorný pokoj a vyrovnanosť;
- zdravie.

„POCIT“ – nezáleží na tom, ako sme na tom objektívne, ale na tom, ako to subjektívne vnímame – napríklad mať 100€ môže byť „pocitom dostatku“ u jedného, 1 000 000€ môže vyvolávať „pocit nedostatku“ u druhého človeka.

ÚLOHA:



PRIRAÐTE jednotlivé položky zoznamu k úrovniam Maslowovej pyramídy.

Nakoľko zoznam zodpovedá tomu, čo sme zistili minulú hodinu?



- Pocit (!) bezpečia a istoty;
- pocit (!) naplnenia a spokojnosti zo života;
- pocit (!) perspektívy a zmysluplnosti, keď je náš život súčasťou niečoho väčšieho;
- pokoj, pretože šťastie nenájdeme uprostred ruchu a zhonu;
- pocit (!) dostatku;
- dobrý pocit z toho, ako žijeme a čo robíme;
- vďačnosť;
- vnútorný pokoj a vyrovnanosť;
- zdravie.

„POCIT“ – nezáleží na tom, ako sme na tom objektívne, ale na tom, ako to subjektívne vnímame – napríklad mať 100€ môže byť „pocitom dostatku“ u jedného, 1 000 000€ môže vyvolávať „pocit nedostatku“ u druhého človeka.

SOŇA ĽUBOMÍRSKA



profesorka psychológie
na Kalifornskej
univerzite

- Šťastní ľudia venujú veľa času svojim rodinám a priateľom a tešia sa zo vzťahov;
- spontánne vyjadrujú vďačnosť voči iným ľuďom;
- sú prví, ktorí iným ponúknu pomocnú ruku;
- sú optimistickí ohľadom budúcnosti;
- usilujú sa naplno prežívať prítomnosť a jej radosti;
- pravidelne cvičia;
- sú zaangažovaní v celoživotných dielach a cieľoch (ako je napríklad boj proti chudobe, výchova detí,...);
- vnútorná sila a vyrovnanosť, ktorú prejavujú zoči-voči stresu, krízam a tragédiám.

ÚLOHA:



PRIRAÐTE jednotlivé položky zoznamu k úrovniam Maslowovej pyramídy.

Nakoľko zoznam zodpovedá tomu, čo sme zistili minulú hodinu?



- Šťastní ľudia venujú veľa času svojim rodinám a priateľom a tešia sa zo vzťahov;
- spontánne vyjadrujú vďačnosť voči iným ľuďom;
- sú prví, ktorí iným ponúknu pomocnú ruku;
- sú optimistickí ohľadom budúcnosti;
- usilujú sa naplno prežívať prítomnosť a jej radosti;
- pravidelne cvičia;
- sú zaangažovaní v celoživotných dielach a cieľoch (ako je napríklad boj proti chudobe, výchova detí,...);
- vnútorná sila a vyrovnanosť, ktorú prejavujú zoči-voči stresu, krízam a tragédiám.

STEPHEN COVEY



americký prednášateľ,
podnikateľ, autor
bestselleru Sedem
návykov vysoko
efektívnych ľudí

4. dimenzie plného života:

- **ŽIŤ** (uchovanie vlastnej existencie),
- **MILOVAT** (tvoriť vzťahy),
- **UČIŤ SA** (rast a vývoj),
- **ZANECHAŤ ODKAZ** (zmysluplná činnosť a príspevok k dňu okolo nás)

„HLAS“ človeka: miesto, kde sa stretá...

- **naše NADANIE** – to, v čom sme fakt dobrí, na čo máme talent;
- **naše NADŠENIE** – elán, chuť ísť do toho;
- **POTREBA OKOLIA** – je tu oblasť, kde môžeme toto svoje nadanie využiť v prospech svojho okolia (a za ktoré je naše okolie prípadne ochotné i zaplatiť a tak nám umožniť, aby sme sa tomuto časom venovali úplne profesionálne);
- **a SVEDOMIE** – ktoré bdie nad tým, aby sa toto všetko konalo správne a dobre a nezvrhlo sa to na zlé a ktoré nám potvrdzuje, že to, čo robíme, je dobré, správne, morálne a teda máme skutočne čisté svedomie.

ÚLOHA:



PRIRAÐTE jednotlivé položky zoznamu k úrovniam Maslowovej pyramídy.

Nakoľko zoznam zodpovedá tomu, čo sme zistili minulú hodinu?



4. dimenzie plného života:

- **ŽIŤ** (uchovanie vlastnej existencie),
- **MILOVAT** (tvoriť vzťahy),
- **UČIŤ SA** (rast a vývoj),
- **ZANECHAŤ ODKAZ** (zmysluplná činnosť a príspevok k dňaniu okolo nás)

„HLAS“ človeka: miesto, kde sa stretá...

- **naše NADANIE** – to, v čom sme fakt dobrí, na čo máme talent;
- **naše NADŠENIE** – elán, chuť ísť do toho;
- **POTREBA OKOLIA** – je tu oblasť, kde môžeme toto svoje nadanie využiť v prospech svojho okolia (a za ktoré je naše okolie prípadne ochotné i zaplatiť a tak nám umožniť, aby sme sa tomuto časom venovali úplne profesionálne);
- **a SVEDOMIE** – ktoré bdie nad tým, aby sa toto všetko konalo správne a dobre a nezvrhlo sa to na zlé a ktoré nám potvrdzuje, že to, čo robíme, je dobré, správne, morálne a teda máme skutočne čisté svedomie.

**... nejaké otázky,
poznámky,
postrehy,
pripomienky?**

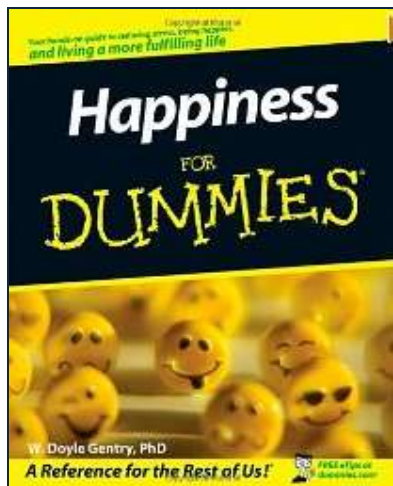


NÁVODY...

Niektorí autori nám
odovzdávajú niečo
ako **jednoduché**
návody na šťastný a
spokojný život.



W. DOYLE GENTRY



klinický psychológ a
riaditeľ Institute for
Anger-Free Living v
Lynchburgu vo Virginii.

10 krokov ku šťastiu

- Ranný rituál – ktorý zabezpečí, že sa hneď ráno optimisticky a pozitívne naladíme (modlitba, rozjímanie,...).
- Jedzte zdravé jedlo.
- Cvičte.
- Doprajte si dostatok spánku.
- Meditujte / modlite sa (ale skutočne, nielen niečo „odrecitovať“).
- Pestujte duchovný život / náboženstvo (ale zase skutočné, hlboké, nie povrchné, tradičné).
- Budte vďační!
- Myslite a cíťte so súcitom!
- Podajte pomocnú ruku!
- Majte zmysel pre humor.

ÚLOHA:



PRIRAÐTE jednotlivé položky zoznamu k úrovniam Maslowovej pyramídy.

Nakoľko zoznam zodpovedá tomu, čo sme zistili minulú hodinu?



- Ranný rituál – ktorý zabezpečí, že sa hneď ráno optimisticky a pozitívne naladíme (modlitba, rozjímanie,...).
- Jedzte zdravé jedlo.
- Cvičte.
- Doprajte si dostatok spánku.
- Meditujte / modlite sa (ale skutočne, nielen niečo „odrecitovať“).
- Pestujte duchovný život / náboženstvo (ale zase skutočné, hlboké, nie povrchné, tradičné).
- Buďte vdáční!
- Myslite a cíťte so súcitom!
- Podajte pomocnú ruku!
- Majte zmysel pre humor.

SOŇA ĽUBOMÍRSKA



profesorka psychológie
na kalifornskej
univerzite

ODPORÚČANIA

- Pestovať pozitívne myslenie a vďačnosť;
- rozvíjať vzťahy s ľuďmi;
- učiť sa zvládať stres s pokojom;
- žiť a vychutnávať si prítomnú chvíľu;
- mať životné ciele;
- starať sa o svoje telo (zdravý život a pravidelné cvičenie),
- ... dušu (meditácia)
- ... i ducha (duchovný rast, náboženstvo) a rozvíjať ich;

ÚLOHA:



PRIRAĎTE jednotlivé položky zoznamu k úrovniam Maslowovej pyramídy.

Nakoľko zoznam zodpovedá tomu, čo sme zistili minulú hodinu?



- Pestovať pozitívne myslenie a vdáčnosť;
- rozvíjať vzťahy s ľuďmi;
- učiť sa zvládať stres s pokojom;
- žiť a vychutnávať si prítomnú chvíľu;
- mať životné ciele;
- starať sa o svoje telo (zdravý život a pravidelné cvičenie),
- ... dušu (meditácia)
- ... i ducha (duchovný rast, náboženstvo) a rozvíjať ich;

???



10 krokov ku šťastiu

- **ŽIVOT JE PRED TEBOU** – a tam by mala byť sústredená Tvoja pozornosť!
- **NIKDY NIE JE NESKORO POVEDAŤ: „PREPÁČ, MRZÍ MA TO...!“**
- **SME TU, ABY SME SI JEDEN DRUHÉMU POMÁHALI**
- **MAŤ ZMYSEL PRE MIERU**, nebyť nemierny, „zlatá stredná cesta“.
- **VŠETKO ZLO V NAŠOM ŽIVOTE SA PREMÔČť NEPODARÍ, V TOM OSTATNOM JE POTREBNÉ ZACHOVAŤ SI ODSŤUP A NADHLÁD**
- **ŽIVOT NIE JE FÉR – A ČÍM SKÔR TO AKCEPTUJEME, TÝM LEPŠIE**
- **AK SI NA POCHYBNOSTIACH, ČO ĎALEJ, POKRAČUJ V TOM, ČO ROBÍŠ!** („Ak si na pochybách, vesluj ďalej“)
- **PRÍLIŠ VECI NEKOMPLIKUJME**, občas je potrebné brať ich také, aké sú: „Voda tečie dole kopcom a hotovo“ – bez zbytočného špekulovania „prečo“ a „ako“ a podobne.
- **„ZJEDNODUŠUJTE!“ (Thoreau)**. Máte, čo potrebujete – všetko ostatné je už navyše!
- **ZASLÚŽTE SI SVOJE ŠŤASTIE!**

ÚLOHA:



PRIRAÐTE jednotlivé položky zoznamu k úrovniám Maslowovej pyramídy.

Nakoľko zoznam zodpovedá tomu, čo sme zistili minulú hodinu?



- **ŽIVOT JE PRED TEBOU** – a tam by mala byť sústredená Tvoja pozornosť!
- **NIKDY NIE JE NESKORO POVEDAŤ: „PREPÁČ, MRZÍ MA TO...!“**
- **SME TU, ABY SME SI JEDEN DRUHÉMU POMÁHALI**
- **MAŤ ZMYSEL PRE MIERU**, nebyť nemierny, „zlatá stredná cesta“.
- **VŠETKO ZLO V NAŠOM ŽIVOTE SA PREMÔČ NEPODARÍ, V TOM OSTATNOM JE POTREBNÉ ZACHOVAŤ SI ODSŤUP A NADHLÁD**
- **ŽIVOT NIE JE FÉR – A ČÍM SKÔR TO AKCEPTUJEME, TÝM LEPŠIE**
- **AK SI NA POCHYBNOSTIACH, ČO ĎALEJ, POKRAČUJ V TOM, ČO ROBÍŠ!** („Ak si na pochybách, vesluj ďalej“)
- **PRÍLIŠ VECI NEKOMPLIKUJME**, občas je potrebné brať ich také, aké sú: „Voda tečie dole kopcom a hotovo“ – bez zbytočného špekulovania „prečo“ a „ako“ a podobne.
- **„ZJEDNODUŠUJTE!“ (Thoreau)**. Máte, čo potrebujete – všetko ostatné je už navyše!
- **ZASLÚŽTE SI SVOJE ŠŤASTIE!**

LEO BABAUTA



americký spisovateľ,
autor bestselleru The
Power of Less.

ODPORÚČANIA

- menej televízie, viac čítania;
- menej nakupovania, viac prírody;
- menej neporiadku, viac priestoru (život s nevyhnutným minimom vecí, bez zbytočností)
- menej ruchu, viac pozvoľnosti (pokojného konania vecí, pohody)
- menej spotreby, viac tvorenia;
- menej maškrt (alebo aj moderných, „rafinovaných“ potravín), viac skutočného jedla;
- menej zhonu v práci, viac výsledkov (v zmysle nesústrediť sa na zhon a prácu, ale na to, aby boli dôležité a potrebné veci urobené)
- menej šoférovania, viac chodenia;
- menej hluku, viac samoty;
- menej sústredenia na budúcnosť, viac prežívania prítomného okamihu;
- menej práce, viac hry;
- menej starostí, viac úsmevu;
- dýchať.

ÚLOHA:



PRIRAÐTE jednotlivé položky zoznamu k úrovniam Maslowovej pyramídy.

Nakoľko zoznam zodpovedá tomu, čo sme zistili minulú hodinu?



- menej televízie, viac čítania;
- menej nakupovania, viac prírody;
- menej neporiadku, viac priestoru (život s nevyhnutným minimom vecí, bez zbytočností)
- menej ruchu, viac pozvoľnosti (pokojného konania vecí, pohody)
- menej spotreby, viac tvorenia;
- menej maškrt (alebo aj moderných, „rafinovaných“ potravín), viac skutočného jedla;
- menej zhonu v práci, viac výsledkov (v zmysle nesústrediť sa na zhon a prácu, ale na to, aby boli dôležité a potrebné veci urobené)
- menej šoférovania, viac chodenia;
- menej hluku, viac samoty;
- menej sústredenia na budúcnosť, viac prežívania prítomného okamihu;
- menej práce, viac hry;
- menej starostí, viac úsmevu;
- dýchať.

J. R. R. TOLKIEN



anglický spisovateľ,
filológ, profesor
anglosaštiny a
literatúry na Univerzite
v Oxforde, autor diela
Pán prsteňov.

**Tento zoznam sám nenapísal, je
zostavený na základe hodnôt,
ktoré vyjadril vo svojom diele.**

- **Radosť z obyčajných vecí,**
- **Zmeňte svoje problémy na svetlo
(teda problémy na príležitosti, slabé
stránky otočiť tak, aby sa stali našimi
príležitosťami),**
- **Majte osobné vzťahy,**
- **Upevňujte v sebe dobré vlastnosti,**
- **Vytvárate krásu a starajte sa o ňu,**
- **Objavujte znova zázraky (čiže
uvedomiť si, že nič nie je všedné, ani
samozrejmé).**

ÚLOHA:



PRIRAÐTE jednotlivé položky zoznamu k úrovniam Maslowovej pyramídy.

Nakoľko zoznam zodpovedá tomu, čo sme zistili minulú hodinu?



- Radosť z obyčajných vecí,
- Zmeňte svoje problémy na svetlo (teda problémy na príležitosti, slabé stránky otočiť tak, aby sa stali našimi príležitosťami),
- Majte osobné vzťahy,
- Upevňujte v sebe dobré vlastnosti,
- Vytvárate krásu a starajte sa o ňu,
- Objavujte znova zázraky (čiže uvedomiť si, že nič nie je všedné, ani samozrejmé).

**... nejaké otázky,
poznámky,
postrehy,
pripomienky?**



OTÁZKA:



Na ktoré
oblasti kládli
najväčší
dôraz?

Transcendencia



SLUŽBA: láska,
priateľstvo,
zmysluplnosť,...

Sebaaktualizácia

DOKONALOSŤ: byť,
rásť, tvoriť,...

Dôležitosť

POSTAVENIE: moc,
sláva, kariéra,...

Spoločnosť

ZÁBAVA: spoločen-
ský život,...

Istota

MAJETOK: peniaze,
bohatstvo, veci,...

Prežitie

ROZKOŠ: jedlo,
pitie, sex,...

- **MAJETOK** (peniaze,...),
 - **MOC** (vplyv, autorita,...),
 - **SLÁVA** (prestíž, uznanie, ocenenie,...)
- veci, na ktoré sa v praxi kladie najväčší dôraz. Aký zmysel majú podľa týchto zoznamov? Akú dôležitosť na ne kládli? Aký je ich vplyv na šťastie / nešťastie človeka?

Rozumná odpoveď = 1 dnešný kredit



OTÁZKA:



„Môžeme sa pozrieť na vaše minulé rozhodnutia a výsledky a presne predpovedať, akí šťastní budete podľa vašich slov v hocijakom čase,“ nechal sa počuť vedúci autor štúdie Robb Rutledge z University College London. ... keď sa napríklad chystáme do reštaurácie, máme isté očakávania. Ak sú nízke a jedlo nás príjemne prekvapí, pocit šťastia sa rýchlo dostaví a mozog „z neho žije ešte nejakú chvíľu“. A práve v tom tkvie celá finta. Šťastie u človeka závisí od toho, aký veľký rozdiel je v tom, čo očakáva a ako je pozitívne prekvapený. Čím sú výsledky pre nás prekvapivejšie v pozitívnom zmysle, tým sme šťastnejší.“

(porov. BBC, 2014)

Transcendencia



SLUŽBA: láska, priateľstvo, zmyslupnosť,...

Sebaaktualizácia

DOKONALOSŤ: byť, rásť, tvoriť,...

Dôležitosť

POSTAVENIE: moc, sláva, kariéra,...

Spoločnosť

ZÁBAVA: spoločenský život,...

Istota

MAJETOK: peniaze, bohatstvo, veci,...

Prežitie

ROZKOŠ: jedlo, pitie, sex,...

Jestvuje nejaká súvislosť medzi týmto „vzorcom šťastia“ a Maslowovou hierarchiou, resp. zoznamami šťastia, ktoré sme si prechádzali?

Rozumná odpoveď = 1 dnešný kredit



VIERA VERZUS FAKTY...

ČOMU ĽUDIA VERIA...

V jednom prieskume dostalo 110 mladých teenagerov takúto otázku: „Ak by ste mali tri akékoľvek želania, ktoré by sa Vám splnili, **čo by ste si želali?**“

- Najčastejším želaním boli so **41% peniaze.**
- Hneď na druhom mieste boli s **31% veci, ktoré si môžeme za ne kúpiť.**



... A AKÁ JE PRAVDA

*„V našom modernom svete sú peniaze nevyhnutnosťou a musíme nájsť spôsob, ako získať to, čo potrebujeme, bez toho, aby sme tým ublížili komukoľvek inému. Avšak samy osebe nemajú peniaze žiadnu hodnotu - hodnotu získame, len keď vymeníme peniaze za iné veci. ... Podľa (takmer) jednotného vedeckého výskumu, ak sa venujete peniazom pre peniaze samotné, nedostanete sa veľmi ďaleko. Určitý objem peňazí privádza pocit šťastia a o trochu viac peňazí prináša trochu väčší pocit šťastia, ale **na druhej strane** vzájomná súvislosť medzi peniazmi a spokojnosťou v živote je nulová.“*

(Chris Guillebeau, autor knihy The Art of Non-Conformity)

NAPRÍKLAD KARL RABEDER



súčasný ruský milionár

„Karl Rabeder pochádza z chudobnej rodiny. Dlhé roky veril, že musí veľa pracovať, aby mohol mať čoraz viac. Že viac bohatstva a luxusu automaticky prináša aj viac šťastia. Zlom nastal pred pár rokmi počas dovolenky na Havaji. „Pochopil som, aký hrozný, bezduchý a citovo prázdny je život v päťhviezdičkovom luxuse,“ hovorí. Podobné výčitky mal aj počas pobytu v Južnej Amerike a Afrike, kam chodieval plachtiť. „Mal som pocit, že existuje súvislosť medzi naším bohatstvom a ich chudobou.“ Vtedy si vraj uvedomil, že „peniaze majú opačný účinok - že sú prekážkou šťastia“. A všetkého sa zbavil. Všetky peniaze - okolo troch miliónov eur - daroval charite v Strednej a Južnej Amerike. Tá poskytuje malé pôžičky chudobným ľuďom, ktorým by žiadna banka nepožičala. Dnes žije s mesačným rozpočtom asi 1 000 eur. Dostáva ich z poradenstva iným podnikateľom. „Až teraz som šťastný a slobodný. Keď si spíšete veci, ktoré vás skutočne robia šťastnými, pochopíte, čo hovorím. Láska, slnko, čistý vzduch... Na fotkách z čias, keď som bol milionár, vyzerám dosť mizerne,“ hovorí s úsmevom Rabeder.“

(Nový Čas 22. 11. 2011)

MIHÁLYI CSIKSZENTMIHÁLYI



americký psychológ ,
sociológ a antropológ
maďarského pôvodu,
pôsobiaci na Chicagskej
univerzite a na Lake
Forest College

„Člověk, který je zdravý, bohatý, silný a mocný, nemá větší naději, že dosáhne kontroly nad svým vědomím, než ten, kdo nemá pevné zdraví, je chudý, slabý a utlačený. Rozdíl mezi někým, kdo má radost ze života, a někým, kdo sebou nechá v životě smýkat, je výsledkem kombinace vnějších faktorů a toho, jak je člověk chápe - zda vidí podněty spíš jako ohrožení, nebo jako příležitost k akci. ... který se nikdy nenudí, málokdy trpí úzkostmi, je zaujatý tím, co se děje kolem něho a je po většinu času ve stavu plynutí.“

STAV PLYNUTIA (FLOW):

- jasne vytýčený náročný cieľ;
- ponoriť sa do aktivít, vedúcich k jeho dosiahnutiu, ktoré plne, až na samú hranicu vyžadujú a využívajú všetky moje schopnosti, vedomosti, zručnosti,...;
- byť sústredený a plne angažovaný v tom, čo robím;
- a užívať si radosť z toho, čo prežívam;

OTÁZKA:



**Ak dáme
dohromady všetky
tieto zoznamy a
odporúčania – k
akému záveru nás
vedú?**

ÚLOHA

**Napíšte teraz niekoľkými
vetami charakteristiku
šťastného a spokojného
života – tak, ako by mal
vyzerať podľa zistení z
minulej a dnešnej hodiny!**



Kvalitné vypracovanie = 1 dnešný kredit

KATOLÍCKA SPOJENÁ ŠKOLA SV. FRANTIŠKA ASSISKÉHO

3. ROČNÍK GYMNÁZIA

KONIEC



WWW.INKY.SK