

# PRACOVNÍ LIST

## MOJE DUBNOVÁ PALETA

### Mapa barev a krásy v mém životě

Duben je měsícem barev. Příroda maluje svět žlutou, růžovou, zelenou a bílou a my máme možnost nechat tyto barvy vstoupit i do našeho každodenního života. Tento pracovní list ti pomůže zjistit, kde ve svém životě a domově už krása přirozeně kvete a kde naopak trochu chybí světlo a barva.

Nespěchej. Odpovídej upřímně a bez hodnocení. Tohle není úkol do školy - je to setkání se sebou samou.

### ČÁST 1: MOJE DUBNOVÉ BARVY

Jaké barvy tě v dubnu nejvíce přitahují a naplňují radostí?

**Vyber tři barvy, které tě teď oslovují, a napiš ke každé, co v tobě vyvolává.**

Barva 1: \_\_\_\_\_

Co ve mně vyvolává: \_\_\_\_\_

Barva 2: \_\_\_\_\_

Co ve mně vyvolává: \_\_\_\_\_

Barva 3: \_\_\_\_\_

Co ve mně vyvolává: \_\_\_\_\_

**Kde se tyto barvy objevují v přírodě kolem tebe?**

---

---

## ČÁST 2: MAPA KRÁSY V MÉM DOMOVĚ

Projdi si pomalu svůj domov a všimni si, kde krása přirozeně kvete a kde trochu chybí. Ohodnoť každou místnost nebo oblast na škále 1-5, kde 1 znamená temno a chlad a 5 znamená světlo a radost.

Vstupní hala nebo chodba

Hodnocení: \_\_\_\_\_

Co tam vidím: \_\_\_\_\_

Co by přineslo více krásy: \_\_\_\_\_

Obývací pokoj

Hodnocení: \_\_\_\_\_

Co tam vidím: \_\_\_\_\_

Co by přineslo více krásy: \_\_\_\_\_

Kuchyně

Hodnocení: \_\_\_\_\_

Co tam vidím: \_\_\_\_\_

Co by přineslo více krásy: \_\_\_\_\_

Ložnice

Hodnocení: \_\_\_\_\_

Co tam vidím: \_\_\_\_\_

Co by přineslo více krásy: \_\_\_\_\_

Pracovní kout nebo místo pro tvoření

Hodnocení: \_\_\_\_\_

Co tam vidím: \_\_\_\_\_

Co by přineslo více krásy: \_\_\_\_\_

**Která místnost tě nejvíce naplňuje radostí a proč?**

---

---

**Které místo v domově volá po největší proměně?**

---

### **ČÁST 3: MAPA KRÁSY V MÉM KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ**

Krásu není jen o domově. Je i o tom, jak prožíváme každý den. Odpověz upřímně na následující otázky.

**Kdy jsem naposledy vědomě vnímala krásu kolem sebe - zastavila se, nadechla a řekla si "tohle je nádherné"?**

---

---

**Co mi v každodenním životě přináší radost a krásu? Vypiš vše, co tě napadne.**

---

---

---

**Co mi naopak v každodenním životě bere barvy a energii?**

---

---

Jak vypadá moje typické ráno - je v něm prostor pro krásu a radost, nebo rovnou skáču do povinností?

---

---

#### **ČÁST 4: DUBNOVÝ ZÁMĚR KRÁSY**

Na základě předchozích odpovědí si vyber JEDEN konkrétní krok, kterým tento týden přineseš do svého života nebo domova více krásy a barev.

Může to být cokoli malého - kytice lučních květů na stůl, nová svíčka s jarní vůní, otevřené okno ráno dokořán, vědomá procházka bez telefonu, nebo prostě jen jeden pohled na rozkvetlý strom cestou do práce.

**Můj dubnový záměr krásy:**

---

---

Kdy ho uskutečním:

---

---

Jak se budu cítit, až ho splním:

---

---

## ČÁST 5: MOJE DUBNOVÁ KOLÁŽ

Tato část je tvůrčí a nepovinná - ale velmi doporučená, protože je nádherně relaxační.

Vytvoř si svoji dubnovou paletu - buď fyzicky na papír, nebo digitálně v telefonu. Sbírej fotky, obrázky, barvy, vzory, které tě v dubnu oslovují. Může to být fotka rozkvetlé třešně, barva nebe, textura trávy, vůně, kterou chceš zachytit slovem.

**Co chci do své dubnové koláže zahrnout:**

---

---

---

## ZÁVĚREČNÁ REFLEXE

Přečti si znovu svůj záměr krásy. Polož ruce na srdce a zeptej se sama sebe - cítím, že je to to pravé?

Pamatuj, že krása není luxus. Je to výživa pro duši. A duben nám ji nabízí v plné síle - stačí se otevřít a přijmout.