

# PRACOVNÍ LIST

## MŮJ JARNÍ POHYBOVÝ PLÁN

### Jak se hýbat s radostí a bez tlaku

Tento pracovní list není o výkonu. Není o kilometrech, spálených kaloriích ani o splnění normy. Je o tom, najít svůj přirozený vztah k pohybu - takový, který tě nabíjí místo toho, aby tě vyčerpával. Takový, který vydržíš ne týden, ale celé jaro a možná celý život.

Nespěchej. Odpovídej upřímně. A buď na sebe laskavá - stejně laskavá, jako je příroda ke každému semínku, které se právě probouzí.

### ČÁST 1: MŮJ SOUČASNÝ VZTAH K POHYBU

Než budeme plánovat, podívejme se nejdřív na to, kde teď jsi.

**Jak bys popsala svůj současný vztah k pohybu jednou větou?**

---

---

**Kdy ses naposledy hýbala s opravdovou radostí - ne proto, že jsi musela, ale proto, že jsi chtěla?**

---

---

**Co ti v minulosti bránilo v pravidelném pohybu? Zakroužkuj vše, co tě oslovuje, nebo dopiš vlastní odpověď.**

Nedostatek času. Nedostatek energie. Pocit, že to nemá smysl. Strach ze selhání. Pohyb jako povinnost. Porovnávání se s ostatními. Jiné:

---

**Co ti pohyb přináší, když se mu skutečně věnuješ?**

---

---

## **ČÁST 2: CO MĚ SKUTEČNĚ TĚŠÍ**

Tady nejde o to, co bys měla dělat. Jde o to, co tě skutečně baví.

**Vypiš všechny formy pohybu, které ti přinášejí radost nebo které bys chtěla zkusit.**

---

---

---

Z tohoto seznamu vyber jednu nebo dvě, které jsou pro tebe v dubnu nejdostupnější a nejpřirozenější.

**Moje dubnové pohybové aktivity:**

---

---

**Kde se nejraději hýbeš? Les, louka, park, zahrada, jiné?**

---

**V jakou denní dobu máš na pohyb nejvíce energie a prostor?**

---

**Hýbeš se raději sama nebo s někým?**

---

### **ČÁST 3: MŮJ DUBNOVÝ POHYBOVÝ ZÁMĚR**

Záměr není plán s pevnými čísly. Záměr je směr, kterým se chceš vydat - s lehkostí a bez sebeobviňování, když se něco nepovede.

**Napiš svůj dubnový pohybový záměr. Začni větou "V dubnu se chci hýbat..."**

---

---

---

**Jeden pevný čas v týdnu, který bude jen pro mě a pro pohyb:**

Den: \_\_\_\_\_ Čas: \_\_\_\_\_

**Co mi pomůže tento čas skutečně dodržet?**

---

**Co udělám, když přijde den bez energie a nechce se mi?**

---

---

## ČÁST 4: VĚDOMÁ PROCHÁZKA - MŮJ PRVNÍ KROK

Vědomá procházka je nejjednodušší a nejdostupnější forma pohybu v souladu s přírodou. Nepotřebuješ nic víc než pohodlnou obuv a třicet minut času.

**Kdy v nejbližších dnech vyjdu na svou první vědomou procházku?**

Datum: \_\_\_\_\_ Čas: \_\_\_\_\_

**Kam půjdu?**

---

**Co si vezmu s sebou? (hole, fotoaparát, nic)**

---

**Moje vědomé pozorování před procházkou - jak se teď cítím?**

---

---

**Moje vědomé pozorování po procházce - jak se cítím teď?**

---

---

**Čeho jsem si všimla, co bych za normálních okolností přehlédla?**

---

---

## ČÁST 5: MŮJ DUBNOVÝ POHYBOVÝ TRACKER

Každý týden si zaznamenej, kdy jsi se hýbala, jak dlouho a jak ses při tom cítila. Ne proto, abys hodnotila výkon, ale proto, abys viděla, jak pohyb ovlivňuje tvoji energii a náladu.

### TÝDEN 1

Pondělí: aktivita \_\_\_\_\_ délka \_\_\_\_\_

jak jsem se cítila \_\_\_\_\_

Úterý: aktivita \_\_\_\_\_ délka \_\_\_\_\_

jak jsem se cítila \_\_\_\_\_

Středa: aktivita \_\_\_\_\_ délka \_\_\_\_\_

jak jsem se cítila \_\_\_\_\_

Čtvrtek: aktivita \_\_\_\_\_ délka \_\_\_\_\_

jak jsem se cítila \_\_\_\_\_

Pátek: aktivita \_\_\_\_\_ délka \_\_\_\_\_

jak jsem se cítila \_\_\_\_\_

Sobota: aktivita \_\_\_\_\_ délka \_\_\_\_\_

jak jsem se cítila \_\_\_\_\_

Neděle: aktivita \_\_\_\_\_ délka \_\_\_\_\_

jak jsem se cítila \_\_\_\_\_

## Reflexe prvního týdne - co jsem si všimla?

---

---

### TÝDEN 2

Pondělí: aktivita \_\_\_\_\_ délka \_\_\_\_\_

jak jsem se cítila \_\_\_\_\_

Úterý: aktivita \_\_\_\_\_ délka \_\_\_\_\_

jak jsem se cítila \_\_\_\_\_

Středa: aktivita \_\_\_\_\_ délka \_\_\_\_\_

jak jsem se cítila \_\_\_\_\_

Čtvrtek: aktivita \_\_\_\_\_ délka \_\_\_\_\_

jak jsem se cítila \_\_\_\_\_

Pátek: aktivita \_\_\_\_\_ délka \_\_\_\_\_

jak jsem se cítila \_\_\_\_\_

Sobota: aktivita \_\_\_\_\_ délka \_\_\_\_\_

jak jsem se cítila \_\_\_\_\_

Neděle: aktivita \_\_\_\_\_ délka \_\_\_\_\_

jak jsem se cítila \_\_\_\_\_

**Reflexe druhého týdne - co se změnilo oproti prvnímu?**

---

---

## **ČÁST 6: ZÁVĚREČNÁ REFLEXE NA KONCI DUBNA**

Na konci dubna si sedni s tímto pracovním listem a odpověz na tyto otázky.

**Jak se změnil můj vztah k pohybu během dubna?**

---

---

**Co mi pohyb v přírodě přinesl, co jsem nečekala?**

---

---

**Jak chci v pohybu pokračovat v květnu?**

---

---

**Co jsem se o sobě díky pohybu dozvěděla?**

---

---

## **ZÁVĚREČNÉ SLOVO**

Příroda nespěchá. A přesto se vše stane.

Dubnový strom neroste rychleji proto, že se snaží. Roste přirozeně, ve svém rytmu, s tím, co mu dává slunce, voda a půda. A na konci dubna je plný listů a síly.

Ty jsi stejná. Pohybuj se ve svém rytmu, s radostí a bez tlaku. A na konci dubna budeš překvapená, jak daleko jsi došla.