

PRACOVNÍ LIST

MOJE JARNÍ PROJEKTY

Od semínka nápadu k prvnímu výhonku akce

Duben je měsíc, kdy se v nás přirozeně rodí nápady. Jeden za druhým. Někdy v proudu, který nestíháme zachytit. Tento pracovní list ti pomůže tyto nápady zachytit, roztřídit a vybrat jeden, kterému dáš šanci vyrůst.

Nejde o to mít dokonalý plán. Jde o to zasadit semínko a udělat první krok. Příroda udělá zbytek.

Nespěchej. Odpovídej upřímně. A věř, že každý nápad, který se v tobě probouzí, má svůj důvod.

ČÁST 1: SBĚR SEMÍNEK - MOJE NÁPADY A ZÁMĚRY

Než začneme třídit a plánovat, uděláme si nejdřív inventuru. Vypiš všechny nápady, projekty a záměry, které se v tobě v poslední době probouzejí. Velké i malé. Jasně i mlhavé. Bez hodnocení, bez filtru.

Co chci vytvořit, začít, zkusit nebo změnit?

Přečti si seznam znovu. Které nápady tě rozsvěcují zevnitř - cítíš při nich vzrušení, radost nebo silné volání?

Které nápady jsou spíš odpovědí na vnější očekávání - co si myslíš, že bys měla dělat?

ČÁST 2: VÝBĚR SEMÍNKA - JEDEN PROJEKT PRO DUBEN

Z celého seznamu vyber jeden nápad nebo projekt, kterému chceš v dubnu věnovat pozornost. Jen jeden. Protože zahradnice, která zasadí jedno semínko a pečuje o něj, sklízí víc než ta, která zasadí dvacet a nestíhá žádné zalít.

Můj dubnový projekt:

Proč právě tento? Co tě na něm volá?

Jak se cítíš, když si představíš, že tento projekt existuje v realitě?

ČÁST 3: POZNÁNÍ SEMÍNKA - CO MŮJ PROJEKT POTŘEBUJE

Každé semínko potřebuje jiné podmínky. Než začneš sázet, je dobré vědět, co tvůj projekt potřebuje, aby mohl zdravě vyrůst.

Co konkrétně chci vytvořit nebo uskutečnit? Popiš svůj projekt co nejkonkrétněji.

Pro koho je tento projekt určen - kdo z něj bude mít užitek nebo radost?

Co pro realizaci tohoto projektu potřebuji? Zapiš vše, co tě napadne - čas, dovednosti, nástroje, podporu, informace.

Co z toho už mám k dispozici?

Co mi ještě chybí a jak to mohu získat?

ČÁST 4: PŘEKÁŽKY A VNITŘNÍ KRITIK

Každý nápad má svého vnitřního kritika. Hlas, který říká proč ne, proč to nevyjde, proč ještě ne. Pojmenovat ho je prvním krokem k tomu, aby ztratil moc.

Co říká tvůj vnitřní kritik o tomto projektu? Zapiš jeho nejhlasitější námitky.

Ke každé námitce napiš jednu větu, která ji vyvrací zpochybňuje.

Jaká je největší vnější překážka, která by mohla realizaci zkomplikovat?

Jak s touto překážkou budeš pracovat, pokud nastane?

ČÁST 5: PRVNÍ VÝHONEK - MŮJ PRVNÍ KROK

Toto je nejdůležitější část celého pracovního listu. Jeden konkrétní první krok, který uděláš ještě tento týden. Ne celý plán. Ne strategii na půl roku. Jen jeden krok, který posune projekt z hlavy do reality.

Malý krok rozhybe energii. A energie přitáhne další kroky.

Můj první konkrétní krok:

Kdy přesně ho udělám?

Datum: _____ Čas: _____

Co budu potřebovat k tomu, abych ho udělala?

Kdo o tomto kroku bude vědět - komu ho řeknu nahlas, aby se stal skutečným?

ČÁST 6: PLÁN RŮSTU - DUBNOVÉ MILNÍKY

Teď, když máš první krok, pojďme se podívat na celý duben. Ne jako na pevný harmonogram, ale jako na živý plán, který se může měnit podle toho, jak projekt roste.

Co chci mít hotové nebo vyzkoušené do konce prvního dubnového týdne?

Co chci mít hotové nebo vyzkoušené do konce druhého dubnového týdne?

Co chci mít hotové nebo vyzkoušené do konce dubna?

Jak poznám, že projekt roste správným směrem?

ČÁST 7: PÉČE O PROJEKT - JAK HO UDRŽÍM PŘI ŽIVOTĚ

Projekt jako semínko potřebuje pravidelnou péči. Nestačí ho zasadit a zapomenout.

Jak často se ke svému projektu vrátím a vědomě mu věnuji čas?

Co udělám, když přijde týden bez energie a projekt půjde stranou?

Kde budu hledat inspiraci a podporu, když se zaseknu?

Kdo je můj průvodce nebo opora na této cestě?

ČÁST 8: SLAVENÍ PRVNÍCH VÝHONKŮ

Zahradnice, která si všimne každého nového výhonku a zaraduje se z něj, pečuje o svou zahradu s mnohem větší radostí než ta, která si výsledků nevšímá. Naučme se slavit malé kroky - protože z malých kroků se skládají velké cesty.

Jak budu slavit svůj první hotový krok?

Jak budu slavit dokončení svého dubnového milníku?

Co pro mě bude největší odměnou, až projekt začne žít svým vlastním životem?

ZÁVĚREČNÁ REFLEXE

Přečti si znovu název svého projektu a svůj první krok. Polož ruce na srdce. Zhluboka se nadechni.

Cítíš, že je to tvoje? Cítíš, že tě to volá?

Pokud ano - jdi. Duben tě podporuje. Příroda tě podporuje.