

PRACOVNÍ LIST

MŮJ BAREVNÝ KVĚTEN

Květen je nejbarevnější měsíc roku. Příroda maluje všemi barvami - fialové šeříky, bílé třešňové květy, žluté pampelišky, sytá zeleň na loukách. A my máme možnost nechat tyto barvy vstoupit i do našeho každodenního života.

Tento pracovní list tě provede vědomým mapováním krásy ve tvém životě.

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

ČÁST 1: KRÁSA V MÉM KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ

Krása není jen o domově. Je i o tom, jak prožíváme každý den - co vidíme, co vnímáme, co si dovoluujeme vychutnat.

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 - místa, lidi, vůně, rituály, okamžiky.

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?

Kdy během dne se nejčastěji cítím přítomná a naplněná?

ČÁST 2: PŘÍRODA JAKO ZDROJ KRÁSY

Květen nám dává tolik přírodní krásy zdarma, že je skoro hřích ji nevyužít. Tato část ti pomůže zmapovat, jak moc přírody máš ve svém každodenním životě.

Kolik času trávím venku v přírodě průměrně každý den?

Jaké místo v přírodě mě nejvíce naplňuje a nabíjí?

Jak dlouho jsem tam naposledy byla?

Jaký přírodní prvek mi v domově chybí - živé rostliny, čerstvé květiny, přírodní materiály, vůně bylin?

Co je jeden konkrétní způsob, jak tento týden přinesu kousek přírody blíže ke svému každodennímu životu?

ČÁST 3: MŮJ KVĚTNOVÝ ZÁMĚR KRÁSY

Na základě všeho, co jsi si uvědomila, si vyber JEDNU konkrétní věc, kterou tento týden přineseš do svého života nebo domova více krásy a barev.

Může to být cokoli malého. Kytice šeříků z louky ve váze na stole. Hrnková máta na okně kuchyně. Vědomá procházka bez telefonu s jediným záměrem - hledat barvy. Nová tapeta telefonu s fotografií, která tě naplňuje radostí. Nebo jen otevřené okno dokořán každé ráno na deset minut.

Malá věc, vědomě zvolená, dokáže proměnit celou energii dne.

Můj záměr krásy pro tento týden:

Kdy ho uskutečním:

Jak se budu cítit, až ho splním:

ČÁST 4: VĚDOMÁ PROCHÁZKA ZA BARVAMI (PRAKTICKÝ ÚKOL)

Toto je tvůj hlavní úkol pro první týden května.

Vydej se ven s jediným záměrem - hledat barvy a krásu května. Nech doma seznam úkolů. Nech doma starosti. Vezmi si jen sebe a telefon na focení.

Vyfoť pět momentů, které tě zastaví svou krásou. Nemusí to být nic velkého ani fotograficky dokonalého. Kapka rosy na listu. Květ u cesty. Světlo v korunách stromů. Červená střecha za sytě zeleným polem. Prostě pět momentů, kdy si podvědomě řekneš - toto je krásné.

Po procházce si odpověz na tyto otázky:

Který z pěti momentů tě zastavil nejvíce a proč?

Jak ses cítila během procházky v porovnání s tím, jak ses cítila před ní?

Co jsi viděla, co bys normálně přehlédla?

ZÁVĚREČNÁ REFLEXE

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

Krása není luxus. Není odměna za splněné úkoly. Je to výživa pro duši, která je dostupná každý den a většinou zdarma. Květen nám ji nabízí v plné síle - šířky u cesty, vůně vzduchu, barvy, které se mění každý den.

Stačí se jen dívat a vnímat.