

PRACOVNÍ LIST

MOJE MAPA RADOSTI

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

Zjistíš, kde radost přirozeně kvete, kde ji možná nevědomky dusíš, a odejdeš s jedním konkrétním rituálem radosti pro každý den tohoto týdne.

Odpovídej upřímně a bez hodnocení. Není tu správná ani špatná odpověď.

ČÁST 1: MÉ SKUTEČNÉ ZDROJE RADOSTI

Vypiš vše, co ti přináší skutečnou, upřímnou radost - velké věci i malé, každodenní i výjimečné.

Kdy jsi naposledy zažila moment čisté radosti - bez podmínek, bez výkonu, jen tak?

Co z tvého seznamu radostí se ti daří zařazovat do každodenního života pravidelně?

Co z tvého seznamu radostí je spíše vzácné nebo to odkládáš?

ČÁST 2: CO MI RADOST BERE

Jaké myšlenky nebo přesvědčení ti nejčastěji brání v radosti? Zaškrtni vše, co tě oslovuje, a doplň vlastní:

Nemám na to čas.

Nejdřív musím dokončit tohle a tamto.

Radost si musím zasloužit.

Ostatní potřebují mě víc než já sebe.

Není na to správný moment.

Cítím se sobecky, když myslím na sebe.

Jiné: _____

Které situace nebo lidi ve svém životě vnímáš jako největší zloděje radosti?

Co by se stalo, kdybys začala každý den vědomě zařazovat jeden moment radosti bez podmínek?

ČÁST 3: POHYB A RADOST

Jak vnímáš pohyb ve svém životě - spíš jako radost nebo jako povinnost?

Jaký typ pohybu ti přináší skutečnou radost a lehkost?

Kdy jsi naposledy zažila pohyb jako čistou radost - bez měření, bez výkonu, jen pro sebe?

Jaký jeden typ pohybu venku v přírodě tě tento týden přirozeně láká?

ČÁST 4: MŮJ OSOBNÍ RITUÁL RADOSTI

Na základě všeho, co sis uvědomila, si vytvoř svůj osobní rituál radosti pro tento týden. Má být jednoduchý, konkrétní a splnitelný každý den.

Můj rituál radosti pro tento týden:

Kdy během dne ho zařadím:

Co budu potřebovat, aby se to stalo:

Co mi může zabránit a jak to překonám:

ČÁST 5: DENÍK RADOSTI - PĚT DNÍ

Každý den tohoto týdne zapiš jeden konkrétní moment čisté radosti.

Konkrétní - ne "byl hezký den", ale co přesně tě naplnilo.

Pondělí - Můj moment radosti dnes:

Úterý - Můj moment radosti dnes:

Středa - Můj moment radosti dnes:

Čtvrtek - Můj moment radosti dnes:

Pátek - Můj moment radosti dnes:

Po pěti dnech si přečti celý seznam. Kde se radost přirozeně opakuje? Co tě překvapilo?

ZÁVĚREČNÁ REFLEXE

Radost není odměna za splněné úkoly. Je to přirozený stav, ke kterému se vracíme, když přestaneme klást podmínky.

Tento týden jsi udělala první krok - vědomě sis všimla, kde radost ve tvém životě kvete a kde ji možná nevidíš. To samo o sobě je víc, než dělá většina lidí.

