

PRACOVNÍ LIST

MOJE JARNÍ SKLIZEŇ

Tento pracovní list je závěrečnou reflexí celého jara - od března do konce května. Provede tě vědomým mapováním toho, co jsi zasadila, co vyrostlo a kdo byl součástí tvého jarního ekosystému.

Nespěchej. Toto je čas zastavit se.

ČÁST 1: CO JSEM ZASADILA NA JAŘE

Vzpomeň si na začátek března. Jaké záměry, nápady nebo změny jsi tehdy měla - ať už vědomě nebo jen jako tichý pocit, že něco chceš jinak?

Co z toho jsi skutečně zasadila - udělala první krok, začala, vyzkoušela?

Co zůstalo jen jako záměr a ještě čeká na zasazení?

ČÁST 2: CO VYROSTLO

Toto je nejdůležitější část celého pracovního listu. Projdi si následující oblasti a ke každé napiš jeden konkrétní posun nebo výsledek, který v tomto jaru nastal. Může být malý - malé plody jsou stále plody.

Já a můj vnitřní život

Co se posunulo nebo změnilo: _____

Tělo a pohyb

Co se posunulo nebo změnilo: _____

Vztahy a komunita

Co se posunulo nebo změnilo: _____

Domov a prostor kolem mě

Co se posunulo nebo změnilo: _____

Projekty a tvorba

Co se posunulo nebo změnilo: _____

Podnikání nebo práce

Co se posunulo nebo změnilo: _____

Radost a lehkost

Co se posunulo nebo změnilo: _____

Který plod tě nejvíce překvapil - buď tím, jak rychle vyrostl, nebo tím, že vůbec vyrostl?

Který plod ještě roste pod povrchem a potřebuje čas?

ČÁST 3: S KÝM JSEM ROSTLA

Příroda neroste sama. Ani my.

Kdo byl součástí tvého jarního ekosystému - člověk, komunita, skupina, vztah, který tvůj růst podpořil nebo umocnil?

Jaký konkrétní moment propojení s druhými tě v tomto jaru nejvíce posunul?

Komu bys chtěla poděkovat za to, že byl součástí tvého jara?

ČÁST 4: SLAVENÍ BEZ SROVNÁVÁNÍ

Vyber jeden konkrétní plod z tohoto jara - jeden posun, výsledek nebo uvědomění, na které jsi hrdá. Jen jeden. Tvůj.

Můj první plod tohoto jara:

Proč je pro tebe tento plod důležitý a co za ním stojí?

Jak ho oslavíš - jak si vědomě připomeneš, že tento plod existuje a má hodnotu?

ČÁST 5: MŮJ DOPIS JARNÍMU JÁ

Toto je tvůj hlavní úkol tohoto týdne. Napiš krátký dopis sobě samé z pohledu konce května. Psaný rukou, pro tebe, bez cenzury.

Jako inspiraci ti nabízím tato témata - co jsi zasadila, co tě překvapilo, co vyrostlo jinak než jsi čekala, kdo byl součástí tvého jara, a jedno poděkování.

Stačí jedna stránka. Stačí být upřímná.

ZÁVĚREČNÁ REFLEXE

Přečti si svůj první dopis ještě jednou. Polož ruce na srdce.

Toto jaro bylo skutečné. Tento růst je skutečný. A ty jsi součástí ekosystému, který roste společně.