

PRACOVNÍ LIST

MOJE ČERVNOVÁ MAPA SVĚTLA

KDY A KDE ČERPÁM ENERGII SLUNCE

Světlo je v červnu všude. Ale kolik z něj skutečně přijímáš?

Tento pracovní list ti pomůže zmapovat, jak tvůj den vypadá ve vztahu ke světlu a najít místa, kde můžeš přidat jeden vědomý moment se sluncem. Nejde o velké změny. Jde o malé, záměrné kroky, které ti pomohou načerpat to, co ti červen nabízí zadarmo.

ČÁST 1: MŮJ DEN A SVĚTLO

Zamysli se nad typickým pracovním dnem a odpověz upřímně.

V kolik hodin obvykle vstávám?

Vyjdu ven do 30 minut po probuzení? Pokud ne, co mi v tom brání?

Kde trávím dopoledne - uvnitř nebo venku?

Mám během dne přístup k přirozenému světlu u okna nebo chodím ven?

Kdy naposledy jsem vědomě sledovala západ slunce?

ČÁST 2: MOJE SVĚTELNÁ MAPA DNE

Projdi si jednotlivé části dne a napiš si, jak to u tebe vypadá. U každé části dne napiš, kde obvykle jsi a zda máš přístup k přirozenému světlu.

Ráno (probuzení - 9:00)

Kde obvykle jsem:

Mám přístup k přirozenému světlu:

Jeden moment, kdy bych mohla vědomě přijmout světlo:

Dopoledne (9:00 - 12:00)

Kde obvykle jsem:

Mám přístup k přirozenému světlu:

Jeden moment, kdy bych mohla vědomě přijmout světlo:

Poledne (12:00 - 14:00)

Kde obvykle jsem:

Mám přístup k přirozenému světlu:

Jeden moment, kdy bych mohla vědomě přijmout světlo:

Odpoledne (14:00 - 18:00)

Kde obvykle jsem:

Mám přístup k přirozenému světlu:

Jeden moment, kdy bych mohla vědomě přijmout světlo:

Večer (18:00 - západ slunce)

Kde obvykle jsem:

Mám přístup k přirozenému světlu:

Jeden moment, kdy bych mohla vědomě přijmout světlo:

ČÁST 3: MÁ OBLÍBENÁ MÍSTA

Každá z nás má místa, kde se cítí nejlépe - kde světlo dopadá jinak, kde se dýchá volněji, kde se tělo samo zklidní nebo probere.

Moje oblíbené místo pro ranní světlo (zahrada, terasa, okno, park...):

Místo, kde ráda pracuji nebo tvořím v přirozeném světle:

Místo, kde nejraději sleduji západ slunce:

Jedno nové místo, které bych chtěla v červnu objevit:

ČÁST 4: MŮJ ČERVNOVÝ RITUÁL

Na základě předchozích odpovědí si navrhni jeden jednoduchý světelný rituál pro každou část dne. Nemusí trvat déle než 5-10 minut. Důležité je, aby byl reálný a radostný - ne další povinnost na seznam úkolů.

Můj ranní rituál se světlem:

Co budu dělat:

Kde:

Jak dlouho:

Můj odpolední moment se světlem:

Co budu dělat:

Kde:

Jak dlouho:

Můj večerní rituál se světlem:

Co budu dělat:

Kde:

Jak dlouho:

ČÁST 5: SVĚTLO V MÉM DOMOVĚ

Světlo nemusí být jen venku. Zamysli se nad tím, jak je na tom tvůj domov.

Která místnost dostává nejvíce přirozeného světla?

Trávím v ní dost času, nebo ji spíše míjím?

Co by se změnilo, kdybych ráno jako první věc otevřela okno dokořán?

Jedno malé přeuspořádání nebo změna v domově, která by mi přinesla více přirozeného světla:

ČÁST 6: MŮJ ČERVNOVÝ ZÁVAZEK

Na závěr si vyber jeden konkrétní závazek pro tento červnový týden.

Jen jeden - malý, splnitelný, radostný.

Tento červen si dávám závazek:

Připomenu si ho každé ráno tím, že:

Po týdnu zhodnotím, jak se mi daří:

Světlo je lék, který nepotřebuje předpis ani lékárnu. Je tu každý den, čeká na tebe za oknem, na zahradě, na cestě do obchodu. Červen ti ho nabízí v největší míře za celý rok.

Stačí se otočit k němu tváří a vnímat tady a teď. 🌻