

PRACOVNÍ LIST

MOJE SLUNOVRATOVÉ ZASTAVENÍ

CO PŘINÁŠÍM DO PŘELOMU A CO POUŠTÍM

Slunovrat je přirozený moment zastavení. Rok dosáhl svého světelného vrcholu a teď se vědomě otočí do druhé poloviny. Tento pracovní list tě provede hlubším ohlédnutím za první polovinou roku - ne jako hodnocení výkonu, ale jako laskavé ohlédnutí zpět zahradnice, která prochází svým záhonem a vidí, co vyrostlo, co ještě zraje a co smí odejít.

ČÁST 1: ZASTAVENÍ - KDE JSEM TEĎ

Než se podíváš zpět, zakotvíme se v přítomném okamžiku.

Jak se teď, uprostřed června, cítíš celkově - v těle, v mysli, v srdci?

Co tě v posledních dnech nebo týdnech nejvíce zaměstnává?

Kdy jsi naposledy měla chvíli skutečného ticha a klidu jen pro sebe?

Jedno slovo, které nejlépe popisuje tvoji první polovinu roku 2026:

ČÁST 2: OHLÉDNUTÍ - CO VYROSTLO

Projdi si první polovinu roku měsíc po měsíci. Nemusíš být přesná, jde o celkový dojem. U každého období napiš jednu věc, která se povedla, jeden moment, na který jsi hrdá, nebo jednu věc, za kterou jsi vděčná.

Leden a únor - čas kořenů a přípravy:

Březen - první probuzení a začátky:

Duben - rozkvět a plná síla:

Květen - plnost, radost, barevnost:

Červen - dosud - světlo a zrání:

Přečti si svých pět odpovědí. Co tě překvapuje, když vidíš první polovinu roku takto pohromadě?

ČÁST 3: SKLIZEŇ - CO PŘINÁŠÍM DO PŘELOMU

Toto je inventura toho, co si bereš dál - co vyrostlo a co chceš vědomě nést do druhé poloviny roku.

Co je největší dar, který ti první polovina roku přinesla - zkušenost, poznání, proměna, vztah, výsledek?

Co se ti povedlo, i když to bylo těžké?

Jaká nová dovednost nebo schopnost v tobě v první polovině roku vyrostla?

Kdo nebo co ti bylo největší oporou?

Jeden moment z první poloviny roku, na který budeš vzpomínat s úsměvem:

ČÁST 4: POUŠTĚNÍ - CO SMÍ ODEJÍT

Přelom je čas pro vědomé pouštění. Ne s lítostí, ale s vděčností - protože vše, co pouštíme, nám něco přineslo, i když to bylo těžké. A teď smí jít, aby uvolnilo místo pro to, co přichází.

Co z první poloviny roku tě stálo nejvíce energie, aniž by ti to přineslo odpovídající hodnotu?

Jaká myšlenka, přesvědčení nebo vzorec tě brzdil - a co by se změnilo, kdybys ho pustila?

Co jsi nesla příliš dlouho a teď cítíš, že je čas to složit?

Jedna věc, kterou vědomě pouštíš na slunovratu:

Napiš ji na papír. A tento papír vědomě spálíš v ohni nebo plamenu svíčky jako symbol pouštění.

ČÁST 5: ZÁMĚRY PRO DRUHOU POLOVINU ROKU

Přelom není jen uzavření. Je to otevření. Po pouštění přichází prostor - a do tohoto prostoru teď vědomě zasazuješ záměry pro druhou polovinu roku.

Záměr není cíl s číslem a termínem. Záměr říká, jak chceš žít, co chceš pěstovat, s jakou energií chceš vstoupit do léta, podzimu a zimy.

Jak chceš prožít léto - jaká je tvoje letní energie, co chceš zažívat, co chceš tvořit?

Co chceš v druhé polovině roku vypěstovat ve svém podnikání nebo tvorbě?

Co chceš vypěstovat ve vztazích - s partnerem, dětmi, přáteli, se sebou?

Jeden záměr pro druhou polovinu roku, který tě rozsvěcuje zevnitř:

Napiš tento záměr na krásný papír a polož ho na viditelné místo - jako připomínku toho, co jsi vědomě zasadila v době slunovratu.

ČÁST 6: MŮJ SLUNOVRAOVÝ RITUÁL

Na základě celého pracovního listu si teď navrhni svůj osobní slunovratový rituál. Nemusí být složitý - musí být tvůj.

Kdy ho provedu:

Kde ho provedu:

Co k němu potřebuji připravit - svíčka, bylinky, papír, příroda, ticho:

Jeden člověk, se kterým svůj slunovratový záměr sdílím nahlas:

Stojíš na přelomu. Za tebou je polovina roku plná semínek, která jsi zasadila, péče, kterou jsi jim věnovala, a věcí, které vyrostly - i těch, které jsi nečekala.

Přede tebou je druhá polovina roku, která čeká na tvoji sklizeň.

Vstup do ní vědomě. S vděčností za to, co bylo. S důvěrou v to, co zraje. A s otevřeným srdcem pro to, co teprve přijde.

Krásný slunovrat. 🌿