

PRACOVNÍ LIST

MOJE POLOLETNÍ SKLIZEŇ

CO JSEM ZASADILA, CO DOZRÁLO A CO SI NESU DO LÉTA

Stojíš na přelomu roku. Za tebou je šest měsíců skutečného života - ne plánů a přání, ale reálných kroků, rozhodnutí, překážek i překvapení. Před tebou je druhá polovina roku, která čeká na tvoji sklizeň a na semínka, která do ní vědomě zasadíš.

Tento pracovní list není hodnocení výkonu. Je to laskavý rozhovor zahradnice se svým záhonem. Procházíš jím pomalu, s péčí a bez srovnávání. Každý plod, který najdeš - velký i malý - si zaslouží být viděn.

ČÁST 1: ZAKOTVENÍ V PŘÍTOMNOSTI

Než se podíváš zpět, zastav se na chvíli v dnešním dni. Reflexe bez přítomnosti sklouzne do abstraktního hodnocení - proto začínáme tady a teď.

Jak se právě teď cítíš - v těle, v mysli, v srdci? Napiš první větu, která tě napadne, bez přemýšlení.

Co tě v posledních dnech nejvíce zaměstnává - co je v popředí tvých myšlenek?

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

Jedno slovo, které chceš, aby vystihlo druhou polovinu roku:

ČÁST 2: PROCHÁZKA ZÁHONEM - PRVNÍ POLOVINA ROKU JAKO PŘÍBĚH

Projdi si první polovinu roku měsíc po měsíci. U každého měsíce napiš jeden moment, jeden výsledek nebo jednu proměnu. Co se stalo? Co bylo důležité? Co tě překvapilo?

Leden - čas kořenů a zimního ztišení:

Co se dělo:

Co bylo důležité nebo těžké:

Jeden moment, na který vzpomínám:

Únor - čas probouzení pod povrchem:

Co se dělo:

Co bylo důležité nebo těžké:

Jeden moment, na který vzpomínám:

Březen - první výhonky a nové začátky:

Co se dělo:

Co bylo důležité nebo těžké:

Jeden moment, na který vzpomínám:

Duben - rozkvět a plná jarní síla:

Co se dělo:

Co bylo důležité nebo těžké:

Jeden moment, na který vzpomínám:

Květen - plnost, radost a zrání:

Co se dělo:

Co bylo důležité nebo těžké:

Jeden moment, na který vzpomínám:

Červen - světlo, slunovrat a přelom:

Co se dělo:

Co bylo důležité nebo těžké:

Jeden moment, na který vzpomínám:

Přečti si svůj příběh celý od začátku. Co tě překvapuje, když vidíš první polovinu roku takto pohromadě jako jeden celek?

ČÁST 3: TŘI ROVINY SKLIZNĚ

Sklizeň v životě má tři roviny - každá je stejně důležitá a každá si zaslouží vědomou pozornost. Projdi si všechny tři a ke každé napiš alespoň tři konkrétní věci. Bez hodnocení, bez srovnávání.

PRVNÍ ROVINA: Sklizeň výsledků - co vyrostlo navenek

To jsou věci viditelné a měřitelné. Dokončené projekty, splněné záměry, nové produkty. Věci, které existují navenek a které bys mohla ukázat druhým.

Co konkrétně jsem v první polovině roku dokončila nebo vytvořila:

Co se mi povedlo, i když to bylo náročné:

Co existuje dnes, co v lednu ještě neexistovalo:

Který výsledek jsem si dostatečně neoceníla, i když si to zasloužil:

DRUHÁ ROVINA: Sklizeň vnitřní proměny - co vyrostlo uvnitř

To jsou věci, které nejsou viditelné navenek, ale jsou možná ještě důležitější. Jak ses změnila uvnitř. Jaké přesvědčení jsi pustila. Jaký strach jsi překonala. Kde jsi vyrostla v trpělivosti, odvaze nebo laskavosti k sobě.

Kde dnes reaguji jinak než před šesti měsíci - co mě teď méně rozhodí nebo co zvládám s větší lehkostí:

Kde dnes věřím více - sobě, procesu, životu:

Co dnes dělám přirozeně, co mi v lednu ještě dělalo potíže:

Kde jsem za první polovinu roku překvapila sama sebe:

TŘETÍ ROVINA: Sklizeň darů z těžkých chvil

Toto je sklizeň, o které se nemluví. Věci, které se nepovedly tak, jak jsem chtěla. Momenty pochybností, strachu, únavy. A přesto jsem nepřestala.

Co mi přineslo největší těžké období první poloviny roku - co jsem se naučila právě proto, že to bylo složité:

Kde jsem vydržela déle, než jsem si myslela, že vydržím:

Jaká síla v tobě vzrostla právě z toho, co bylo nejtěžší:

ČÁST 4: MAPOVÁNÍ OBLASTÍ ŽIVOTA

Projdi si následující oblasti a u každé napiš jeden konkrétní posun nebo výsledek z první poloviny roku. Může být malý - malé plody jsou stále plody.

Podnikání a tvorba

Největší posun nebo výsledek:

Co se posunulo nebo změnilo:

Za co jsem v této oblasti nejvíce vděčná:

Vztahy a rodina

Největší posun nebo výsledek:

Co se posunulo nebo změnilo:

Za co jsem v této oblasti nejvíce vděčná:

Zdraví a tělo

Největší posun nebo výsledek:

Co se posunulo nebo změnilo:

Za co jsem v této oblasti nejvíce vděčná:

Osobní růst a učení

Největší posun nebo výsledek:

Co se posunulo nebo změnilo:

Za co jsem v této oblasti nejvíce vděčná:

Domov a prostor kolem mě

Největší posun nebo výsledek:

Co se posunulo nebo změnilo:

Za co jsem v této oblasti nejvíce vděčná:

Radost a lehkost

Největší posun nebo výsledek:

Co se posunulo nebo změnilo:

Za co jsem v této oblasti nejvíce vděčná:

Která oblast tě nejvíce překvapila:

Která oblast teprve zraje pod povrchem a potřebuje více péče ve druhé polovině roku:

ČÁST 5: SLAVENÍ KONKRÉTNÍCH PLODŮ

Tato část je nejdůležitější ze všech. Věnuj jí čas a nezkracuj ji.

Vyber tři plody z první poloviny roku - tři konkrétní věci, na které jsi hrdá. Mohou být velké nebo malé. Mohou být viditelné nebo tiché. Ale musí být tvoje - s celým příběhem za nimi.

Plod první:

Co to je:

Proč je pro mě tento plod důležitý:

Co za ním stojí - co jsem pro něj udělala, čím prošla:

Jak ho oslavím - jak si vědomě připomenu, že tento plod existuje a má hodnotu:

Plod druhý:

Co to je:

Proč je pro mě tento plod důležitý:

Co za ním stojí - co jsem pro něj udělala, čím prošla:

Jak ho oslavím:

Plod třetí:

Co to je:

Proč je pro mě tento plod důležitý:

Co za ním stojí - co jsem pro něj udělala, čím prošla:

Jak ho oslavím:

A teď jeden plod navíc - ten, který bys normálně přehlédla nebo přešla větou "to bylo přece jen maličkost":

Co to je:

Proč si zaslouží být viděn, i když se zdá malý:

ČÁST 6: POUŠTĚNÍ PŘED PŘECHODEM

Přelom je čas pro vědomé pouštění. Ne s lítostí, ale s vděčností - protože vše, co pouštíme, nám něco přineslo. 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 vědomě pustila:

Co jsi nesla příliš dlouho a teď cítíš, že je čas to odložit:

Jaká únava nebo zklamání z první poloviny roku smí odejít:

Napiš na papír jednu věc, kterou vědomě pouštíš. Tento papír spálíš v plamenu svíčky nebo ho roztrhej - jako symbol vědomého uvolnění.

Co pouštím:

ČÁST 7: ZÁMĚRY PRO DRUHOU POLOVINU ROKU

Po sklizni a 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 ve druhé polovině roku vypěstovat ve svém podnikání nebo tvorbě - jeden konkrétní záměr:

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

Co chceš vypěstovat ve svém zdraví a těle:

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

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

ČÁST 8: VĚTA SVĚDKA

Na závěr celé reflexe udělej jednu věc.

Napiš si větu svědka - jednu větu, která uznává, co jsi za první polovinu roku udělala jako laskavý svědek vlastní cesty.

Věta svědka nezačíná slovem "ale". Nezahrnuje srovnávání s ostatními. Neznehodnocuje to, co bylo malé. Je to prostá, upřímná věta, která říká - toto jsem udělala, toto vyrostlo, toto má hodnotu.

Moje věta svědka pro první polovinu roku 2026:

Přečti si ji nahlas. Polož ruce na srdce. A dovolíš si ji přijmout.

ZÁVĚREČNÁ REFLEXE

Přečti si celý pracovní list znovu od začátku - od zakotvení v přítomnosti až po větu svědka.

Co tě nejvíce překvapuje, když vidíš první polovinu roku takto celou pohromadě:

Co chceš, aby si o tobě druhá polovina roku pamatovala - jakou stopu v ní chceš zanechat: