

PRACOVNÍ LIST

MOJE LETNÍ TEMPO - KDE SPĚCHÁM A KDE SI DOVOLÍM ZPOMALIT

Každá z nás má své vlastní tempo. Svůj přirozený rytmus, ve kterém se cítí dobře, tvoří s lehkostí a žije v souladu se sebou. A pak je tu tempo, které na nás klade okolí, rodina, sociální sítě a vnitřní hlas, který říká, že toho musíš stihnout více.

Tento pracovní list ti pomůže zmapovat, kde ve svém červencovém životě skutečně spěcháš - a kde si naopak dovolíš zpomalit. Ne proto, abys se za spěch trestala. Ale proto, abys ho viděla jasně a mohla se vědomě rozhodnout, co s ním chceš dělat.

Dej si čas. Odpovídej upřímně. A buď na sebe laskavá - spěch je v naší kultuře hluboce zakořeněný vzorec, ne osobní selhání.

ČÁST 1: ZAKOTVENÍ - JAKÉ JE MÉ TEMPO PRÁVĚ TEĎ

Než začneš mapovat, zastav se na chvíli v přítomném okamžiku.

Polož ruce na stůl. Nadechni se. Vnímej, jak sedíš, jak se cítí tvoje tělo.

Jak bys popsala své tempo v posledních dnech - jedno slovo nebo jedna věta, která ho nejlépe vystihuje:

Kde ve svém těle cítíš spěch nebo napětí - v ramenou, v hrudi, v břiše, v čelisti:

Kdy jsi naposledy zažila pocit, že máš dost času - že nic nespěchá a ty jsi prostě přítomná:

ČÁST 2: MAPA SPĚCHU - KDE VE SVÉM ŽIVOTĚ SPĚCHÁM

Projdi si následující oblasti a u každé upřímně označ, jak moc tam spěcháš. Použij jednoduché označení - spěchám hodně, spěchám trochu, nebo nespěchám.

Ráno od probuzení do odchodu z domu nebo začátku práce:

Jak to tam vypadá:

Co způsobuje spěch:

Jak se při tom cítím:

Jídlo - příprava, stolování, čas u jídla:

Jak to tam vypadá:

Co způsobuje spěch:

Jak se při tom cítím:

Práce a tvorba - tempo, ve kterém pracuji:

Jak to tam vypadá:

Co způsobuje spěch:

Jak se při tom cítím:

Čas s dětmi nebo blízkými:

Jak to tam vypadá:

Co způsobuje spěch:

Jak se při tom cítím:

Pohyb venku - procházky, sport, čas v přírodě:

Jak to tam vypadá:

Co způsobuje spěch:

Jak se při tom cítím:

Večer a přechod do spánku:

Jak to tam vypadá:

Co způsobuje spěch:

Jak se při tom cítím:

Víkendy a volný čas:

Jak to tam vypadá:

Co způsobuje spěch:

Jak se při tom cítím:

Přečti si své odpovědi celé. Která oblast tě překvapuje nejvíce - buď tím, kolik tam spěchu je, nebo naopak tím, že tam spěch není:

ČÁST 3: ODKUD SPĚCH PŘICHÁZÍ

Spěch málokdy přichází sám od sebe. Má své kořeny - v přesvědčeních, vzorcích a okolnostech. Tato část ti pomůže je pojmenovat.

Přečti si následující výroky a u každého napiš, nakolik tě vystihuje - velmi, trochu, nebo vůbec ne.

Mám pocit, že musím být produktivní, jinak se cítím provinile:

Nakolik mě to vystihuje:

Kde jsem tento vzorec získala:

Bojím se, že když zpomalím, ostatní mě předeženou nebo mě budou považovat za línou:

Nakolik mě to vystihuje:

Kde jsem tento vzorec získala:

Mám toho skutečně hodně - spěch není jen v hlavě, ale v reálném přetížení:

Nakolik mě to vystihuje:

Co konkrétně způsobuje toto přetížení:

Zpomalení mi přináší nepříjemné pocity nebo myšlenky, kterým se raději vyhýbám:

Nakolik mě to vystihuje:

Co se objeví, když se zastavím:

Spěch je pro mě způsob, jak se cítit důležitá nebo potřebná:

Nakolik mě to vystihuje:

Co by se stalo, kdybych přestala spěchat:

Který z těchto výroků je u tebe nejsilnější a nejhlubší:

ČÁST 4: MAPA ZPOMALENÍ - KDE UŽ SI DOVOLÍM ZPOMALIT

Spěch není celý příběh. V každém životě jsou místa, kde přirozené zpomalení už existuje - kde se cítíš přítomná, klidná a v souladu sama se sebou.

Kde ve svém životě přirozeně zpomaluješ - kde se čas cítí jinak, pomalejší a plnější:

Kdy naposledy jsi zažila pocit plné přítomnosti - co se dělo, kde jsi byla, co jsi dělala:

Jaká činnost nebo místo tě přirozeně uvádí do pomalého tempa - bez námahy, bez rozhodnutí, prostě to přijde samo:

Kdo nebo co ti pomáhá zpomalit - osoba, prostředí, rituál, příroda:

Co se v tobě mění, když jsi v pomalém tempu - jak se cítíš v těle, v mysli, v srdci:

ČÁST 5: KONTRAST - CO MI SPĚCH BERE A CO MI ZPOMALENÍ DÁVÁ

Tato část je pro jasnost. Někdy potřebujeme vidět kontrast černobíle, abychom se mohly vědomě rozhodnout.

Napiš tři konkrétní věci, které ti spěch bere – o co přicházíš, když jsi v rychlém tempu:

Napiš tři konkrétní věci, které ti zpomalení dává - co získáváš, když jsi přítomná a v klidu:

Jaká je cena spěchu v tvém životě - co to stojí tvoje tělo, vztahy, kreativitu, radost:

Co konkrétně se zlepšuje, když si dovolíš jiné tempo:

ČÁST 6: MŮJ ČERVENCOVÝ ZÁMĚR TEMPA

Po celém mapování přichází čas pro vědomé rozhodnutí. Ne velké, dramatické změny. Jeden malý, konkrétní záměr pro červenec.

Která jedna oblast ze své mapy spěchu si zaslouží v červenci více zpomalení - kde cítíš, že změna by přinesla největší úlevu nebo radost:

Jak konkrétně tam zpomalíš - co budeš dělat jinak, co přidáš nebo co pustíš:

Jaký malý rituál zpomalení zavedeš jako kotvu pro celý červenec - jeden konkrétní moment každého dne, který bude patřit pomalému tempu:

Jak poznáš, že se ti záměr daří - co budeš vidět, cítit nebo zažívat jinak:

Napiš svůj záměr tempa jednou větou, jasně a konkrétně:

ZÁVĚREČNÁ REFLEXE

Přečti si celý pracovní list znovu. Co tě nejvíce překvapilo nebo zasáhlo v tvých vlastních odpovědích: