

PRACOVNÍ LIST

MOJE MAPA LETNÍ HOJNOSTI - KDE V MÉM ŽIVOTĚ ČERVENEC DÁVÁ A JÁ PŘIJÍMÁM

Tento pracovní list ti pomůže zmapovat, kde ve svém životě hojnost skutečně vidíš a přijímáš - a kde naopak stojíš před plnou zahradou a díváš se přes plot. Bez hodnocení, bez tlaku na správné odpovědi. Jen čistá, upřímná mapa toho, jak to teď je.

ČÁST 1: ZAKOTVENÍ

Než začneš mapovat, zastav se na chvíli v přítomném okamžiku. Nadechni se. Zavři oči. Vnímej, co cítíš, co vidíš, co slyšíš.

Napiš pět konkrétních věcí, které ti červenec právě teď nabízí - smyslových, hmatatelných, živých. Ne obecných kategorií, ale konkrétních detailů z dnešního nebo včerejšího dne:

Věc první:

Věc druhá:

Věc třetí:

Věc čtvrtá:

Věc pátá:

Přečti si je znovu. Jak se cítíš, když si je uvědomíš:

ČÁST 2: MAPA HOJNOSTI V SEDMI OBLASTECH ŽIVOTA

Červenec dává v mnoha podobách - ne jen v přírodě, ale ve všech oblastech života. Projdi si každou oblast a napiš, co ti tam červenec konkrétně nabízí a nakolik to přijímáš.

Oblast první - příroda a smyslové zážitky

Co mi červenec v přírodě konkrétně nabízí - vůně, zvuky, barvy, chutě, dotyky:

Jak moc si těchto darů všímám a vědomě je přijímám:

Co z toho přehlížím nebo přijímám jen napůl:

Oblast druhá - tělo a zdraví

Co mi červenec nabízí pro péči o tělo - sezónní potraviny, pohyb venku, světlo, teplo, odpočinek:

Jak moc tyto dary přijímám a využívám:

Kde si péči o tělo v létě odpírám nebo ji odkládám:

Oblast třetí - vztahy a blízkost

Co mi červenec nabízí ve vztazích - čas s blízkými, společné výlety, dlouhé večery, hlubší rozhovory:

Jak moc jsem přítomná ve vztazích - skutečně přítomná, ne jen fyzicky:

Kde ve vztazích přijímám hojnost a kde ji odmítám nebo přehlížím:

Oblast čtvrtá - radost a lehkost

Co mi červenec nabízí v oblasti radosti - co mě přirozeně baví, co mi přináší lehkost a smích:

Jak moc si v létě dovolím radost bez podmínek - bez toho, abych si ji nejdřív

zasloužila:

Kdy jsem naposledy zažila čistou, bezpodmínečnou radost a co to bylo:

Oblast pátá - tvorba a inspirace

Co mi červenec nabízí jako inspiraci pro tvorbu - nápady, obrazy, příběhy, nová perspektiva:

Jak moc tyto impulzy přijímám a nechám je vstoupit do své tvorby:

Kde tvorbu blokuji nebo odkládám místo toho, abych přijala, co přichází:

Oblast šestá - klid a odpočinek

Co mi červenec nabízí v oblasti odpočinku - delší dny, teplo, přirozené zpomalení přírody, prázdninové tempo:

Jak moc si odpočinek skutečně dovolím - bez výčitek, bez pocitu, že bych měla dělat něco užitečného:

Co mi brání v přijímání odpočinku jako legitimní a důležité části léta:

Oblast sedmá - vděčnost a přijímání obecně

Za co jsem v červenci nejvíce vděčná - tři konkrétní věci, ne obecné kategorie:

Kdy mi bylo v červenci nejtěžší přijmout něco dobrého - kompliment, pomoc, radost, úspěch:

Co se stalo, když jsem to přijala nebo odmítla:

ČÁST 3: KDE STOJÍM PŘED PLNOU ZAHRADOU A DÍVÁM SE PŘES PLOT

Tato část je nejdůležitější a možná nejnáročnější. Je o místech, kde hojnost existuje, ale já ji z nějakého důvodu nepřijímám.

Projdi si své odpovědi z předchozí části a napiš tři oblasti nebo situace, kde červenec nabízí a ty odmítáš, přehlížíš nebo nedovolíš si přijmout:

Situace první - co se tam děje a proč si myslím, že to nepřijímám:

Situace druhá - co se tam děje a proč si myslím, že to nepřijímám:

Situace třetí - co se tam děje a proč si myslím, že to nepřijímám:

Který z těchto tří bloků je nejhlubší a nejstarší - kde má tento vzorec odmítání kořeny:

Co by se stalo, kdybys tuto hojnost přijala naplno - jak by to změnilo tvůj život:

ČÁST 4: PRAXE PŘIJÍMÁNÍ - MŮJ OSOBNÍ PLÁN PRO TENTO TÝDEN

Mapa je hotová. Teď přichází čas pro jeden konkrétní krok.

Ze svých tří bloků přijímání vyber jeden - ten, kde cítíš, že změna by přinesla největší úlevu nebo radost:

Jak konkrétně budeš tento týden trénovat přijímání v této oblasti - co uděláš jinak, co zkusíš, co si dovolíš:

Jaký malý každodenní rituál přijímání zavedeš jako kotvu pro celý druhý červencový týden:

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

ZÁVĚREČNÁ REFLEXE

Přečti si celý pracovní list znovu od začátku. Co tě nejvíce překvapilo nebo zasáhlo ve vlastních odpovědích:

Co si z tohoto pracovního listu bereš jako největší vhled nebo dar: