

PRACOVNÍ LIST

MOJE ČERVENCOVÁ SKLIZEŇ A ZÁMĚRY PRO SRPEN

Než červenec odejde, zastav se a podívej se zpět. Ne s hodnocením, ne s výčitkami. Ale s laskavostí člověka, který sbírá plody ze zahrady a s vděčností si je prohlíží.

Část 1 – MOJE ČERVENCOVÁ SKLIZEŇ

Co jsem v červenci zasadila nebo pěstovala - v sobě, ve svých vztazích, ve svém životě:

Co v červenci dozrálo a čeho jsem si všimla - co se změnilo, co se proměnilo, co přišlo:

Jeden moment z července, na který budu vzpomínat - co se stalo, kde jsem byla, co jsem cítila:

Co mi červenec ukázal o mně samé - co jsem se dozvěděla o svých potřebách, svém rytmu, své síle:

Za co jsem v červenci nejvíce vděčná - v přírodě, v rodině, v sobě:

Část 2 – MOJE PRÁZDNINY A DOVOLENÁ

Jak vypadají moje letošní prázdniny - co se daří, co je náročné, co mě překvapuje:

Kdy jsem o prázdninách naposledy skutečně vypnula a co mi k tomu pomohlo:

Jak by vypadla moje ideální dovolená nebo prázdninový den - konkrétně, realisticky, s radostí:

Jedno konkrétní rozhodnutí, které udělám pro lepší odpočinek v zbytku léta:

Část 3 – ZÁMĚRY PRO SRPEN

Co chci v srpnu sklidit - co dozrává a čeho se chci vědomě ujmout:

Jedna věc, které se v srpnu chci věnovat více - pro sebe, pro rodinu, pro svůj život:

Jedna věc, které se v srpnu chci věnovat méně - co mě vyčerpává a co je čas pustit:

Jak chci vstoupit do září - jak se chci cítit, co chci mít za sebou, co chci mít před sebou:

Napiš svůj srpnový záměr jednou větou, jasně a s odvahou: