

PRACOVNÍ LIST

MOJE ŘÍJNOVÁ MAPA HLOUBKY

Tento pracovní list je pozvání jít dovnitř. Věnuj mu čas a ticho - uvař si čaj, sedni si na klidné místo, možná zapal svíčku. Odpovědi, které hledáš, jsou v hloubce, ne na povrchu. Dej jim čas přijít.

Část 1: Můj vztah k říjnové tmě

Jak obvykle prožívám zkracování dní a ubývání světla - co cítím, jak reaguji, co si říkám?

Co mi říjnová tma bere - co je těžší, co mi chybí?

Co mi říjnová tma dává - co je v tmavém období dostupnější, hlubší nebo krásnější?

Jedna věc, kterou chci letos v říjnu zkusit přijmout místo s ní bojovat - konkrétně, osobně:

Část 2: Moje říjnové pouštění

Co mi v tomto roce sloužilo přes jaro a léto, ale teď začíná odčerpávat energii místo přidávat?

Jeden závazek, způsob myšlení nebo návyk, který je zralý k pouštění - a co mi brání ho pustit?

Co bych mohla pustit s vděčností za to, co bylo - a jak by vypadalo toto vědomé pouštění konkrétně?

Část 3: Moje říjnová hloubka

Co chci v tomto říjnu prozkoumat v hloubce - jaká otázka, téma nebo oblast života čeká na hlubší pozornost?

Jak si v říjnu vytvořím prostor pro hloubku - konkrétní změna v rytmu, rutině nebo prostředí:

Jedno slovo, které vystihuje to, co chci v říjnu pěstovat uvnitř:

Část 4: Moje říjnové světlo

Jak budu vědomě pracovat s vnitřním světlem v temném období - konkrétní rituál, praxe nebo každodenní gesto:

Jeden říjnový večerní rituál, který chci zavést nebo obnovit: