

PRACOVNÍ LIST

MŮJ PŘECHODOVÝ PLÁN - JAK SI NASTAVIT ZÁŘÍ TAK, ABY MI SLOUŽILO

Tento pracovní list je praktický průvodce přechodem z letního do podzimního rytmu. Nejde o dokonalý plán - jde o vědomé rozhodnutí, jak chceš září prožít. Věnuj mu třicet minut v klidu a pak ho ulož na místo, kde ho v prvním zářijovém týdnu znovu najdeš.

Část 1 - uzavření léta

Tři momenty z letošního léta, za které jsem nejvíce vděčná:

Jedna věc z léta, kterou chci vědomě uložit do srdce a vzpomínek - a jak to udělám konkrétně (fotky, deník, krabička vzpomínek):

Náš rodinný přechodový rituál - co uděláme jako rodina, abychom vědomě uzavřeli léto a přivítali podzim:

Část 2 - praktická příprava bez chaosu

Kdy začneme posouvat čas vstávání a o kolik minut denně:

Tři věci, které chci připravit ještě v srpnu v klidu a bez spěchu - školní potřeby, jídlo do zásoby, kalendář září:

Jedna věc, na kterou se v září těším - konkrétní, osobní, moje:

Část 3 - záměry pro září

Jak chci, aby vypadalo moje září - ne seznam úkolů, ale pocit a kvalita života.
Napiš tři až pět slov nebo vět, které popisují, jak chceš září prožít:

Jeden nový podzimní rituál, který chci zavést - pro sebe nebo pro celou rodinu:

Jak si zachovám část letní lehkosti v září - jeden konkrétní záměr:

Část 4 - laskavost k sobě

Co mi v přechodovém období obvykle dělá největší problém - a jak se k sobě budu letos chovat jinak:

Jedno povolení, které si dávám pro září - například jídelníček může být jednodušší, nebo program může být ořezanější, nebo nemusím jet hned od prvního září na sto procent: