

PRACOVNÍ LIST

MOJE LETNÍ ZÁVĚREČNÁ REFLEXE A PODZIMNÍ ZÁMĚRY

Tento pracovní list je dar, který si dáváš na konci léta. Věnuj mu hodinu v tichu, s šálkem čaje a bez rušivých vlivů. Není to hodnocení výkonu - je to vědomé uzavření kapitoly a otevření nové.

Část 1 – LETNÍ PŘÍBĚH

Tři momenty z tohoto léta, které chci nosit v srdci:

Jedna věc, která mě toto léto překvapila - v sobě nebo v životě kolem mě:

Jedna výzva, kterou jsem zvládla, i když to nebylo snadné:

Co mě toto léto naučilo - jedna věta nebo myšlenka, která zůstane:

Část 2 – VDĚČNOST A PUŠTĚNÍ

Pět konkrétních věcí, za které jsem vděčná tohle léto - čím konkrétnější, tím silnější:

Jedna věc, kterou vědomě pouštím - záměr, který se nenaplnil, situace, která bolela, očekávání, které nebylo naplněno. Napiš ji a pak ji symbolicky pusť:

Část 3 – PŘIVÍTÁNÍ PODZIMU

Tři věci, na které se na podzim těším - konkrétní, osobní, moje:

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

Jak chci, aby vypadal můj podzim - ne seznam úkolů, ale pocit a kvalita. Napiš tři až pět slov:

Část 4 – ZÁMĚRY PRO NOVOU SEZÓNU

Jeden záměr pro září - konkrétní a realistický:

Jedna oblast života, které chci věnovat více pozornosti na podzim:

Jedno povolení, které si dávám pro novou sezónu - například mohu zpomalit,
nebo nemusím mít vše hned, nebo smím si užívat proces bez tlaku na výsledek: