

PRACOVNÍ LIST

MOJE PODZIMNÍ ZÁMĚRY

Věnuj tomuto pracovnímu listu třicet minut v klidu, ideálně s šálkem čaje. Není to test ani hodnocení - je to pozvání naslouchat si a pojmenovat, co v tobě září přirozeně rezonuje.

Část 1 – JAK SE CHCI TENTO PODZIM CÍTIT

Tři slova, která popisují, jak chci prožít tento podzim:

Jeden obraz, který mi přijde na mysl, když si představím ideální podzimní den - co v něm je, kde jsem, co dělám, s kým jsem:

Jedna věc, které chci mít v tomto podzimu více - konkrétní, osobní, moje:

Jedna věc, které chci mít méně - bez sebekritiky, jen vědomé pojmenování:

Část 2 – MŮJ PODZIMNÍ ZÁMĚR

Záměr formulovaný jako směr, ne jako výkon - jedna věta, která začíná slovy chci nebo budu nebo volím:

Proč mi na tomto záměru záleží - co se změní v mém životě, když ho budu žít:

Jak si budu záměr připomínat – kam si ho napíšu, kde ho umístím, jak si ho budu vědomě připomínat:

Část 3 – KONKRÉTNÍ KROKY PRO ZÁŘÍ

Jedna malá věc, kterou udělám tento týden jako první krok směrem k záměru:

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

Jedno dovolení si, které si dávám pro tento podzim - například smím jít pomaleji, nebo smím pustit věci, které mi neslouží, nebo smím říct ne bez pocitu viny:

Část 4 – ZASTAVENÍ NA KONCI ZÁŘÍ

Tuto část vyplníš na konci září jako vědomé zastavení a reflexi.

Jak jsem žila svůj záměr v září - bez hodnocení, jen popis:

Co fungovalo a co potřebuje úpravu:

Jedno poděkování sobě za září - za cokoli, i za malé věci: