

PRACOVNÍ LIST

MŮJ PODZIMNÍ DOMOV

Tento pracovní list tě provede vědomou proměnou tvého domova pro podzim - místnost po místnosti, smysl po smyslu. Není to seznam povinností. Je to mapa záměrů a inspirace.

Část 1: Jak se cítím ve svém domově teď

Tři slova, která popisují energii mého domova na začátku září:

Jedna místnost, která nejvíce potřebuje podzimní proměnu a proč:

Jedna věc v domově, která mi teď vadí nebo neslouží a chci ji změnit nebo odstranit:

Část 2: Podzimní proměna místnost po místnosti

Obývací pokoj - co chci změnit, přidat nebo odstranit pro podzimní atmosféru.
Světlo, textilie, přírodniny, vůně:

Kuchyně - jak chci, aby kuchyně na podzim vypadala a voněla. Jedna konkrétní změna:

Ložnice - jak chci upravit ložnici pro kvalitnější podzimní spánek a útulnost:

Dětský pokoj - jak zapojit děti do podzimní proměny jejich prostoru:

Vstupní hala nebo chodba - první dojem z domova. Co chci, aby hosté a rodina cítili, když vstoupí:

Část 3: Podzimní smyslová mapa

Světlo - jak bude vypadat večerní osvětlení mého domova. Kde umístím svíčky a lampičky:

Vůně - jakou podzimní vůni chci v domově. Svíčka, vaření, přírodniny, vonný difuzér:

Textury - jedna nebo dvě textilní změny, které udělám - deka, polštář, ubrus, koberec:

Přírodniny - co si přinesu z přírody do domova. Kde to seberu a kde to umístím:

Útulný koutek - kde bude můj osobní podzimní koutek a jak ho zařídím:

Část 4: Rodinný podzimní rituál

Jeden rodinný rituál spojený s podzimním domovem, který chci zavést nebo obnovit. Kdy, jak a s kým:

Jak zapojím děti do tvoření podzimní atmosféry doma: