

PRACOVNÍ LIST

MOJE ZÁŘIJOVÁ SKLIZEŇ

Věnuj tomuto pracovnímu listu čas. Uvař si čaj, sedni si na klidné místo a dovol si být přítomná. Toto není test ani hodnocení - je to vědomé zastavení a pojmenování toho, co skutečně bylo.

Část 1: Moje letní a zářijová sklizeň

Co jsem v tomto roce zasadila - záměry, projekty, vztahy, změny, které jsem začala nebo plánovala:

Co z toho dozrálo - konkrétní, viditelné plody. I malé se počítají:

Co dozrálo tiše - vnitřní plody, které možná nikdo nevidí. Odvaha, poznání, překonání, prohloubení vztahu, změna způsobu myšlení:

Co mě v tomto roce překvapilo - pozitivně i negativně:

Část 2: Přijetí

Co se nesplnilo nebo nedozrálo - bez hodnocení, jen pojmenování:

Co mě tato nedokončená věc naučila:

Za co jsem vděčná - konkrétně, osobně, hluboce. Tři specifické věci nebo momenty z tohoto roku:

Jedno povolení, které si dávám na základě letošní sklizně - například smím jít pomaleji, smím pustit to co mi neslouží, smím být hrdá na to, co jsem dokázala:

Část 3: Záměr pro zimu

Co si chci nést do zimy - jedno poznání, jedna hodnota, jeden plod, který bude světlem přes zimní měsíce:

Co chci pustit - co jsem nesla celý rok a co si nechci brát už do nové sezóny:

Jeden zimní záměr formulovaný jako směr, ne jako výkon:

Část 4: Poděkování sobě

Jeden moment z tohoto roku, na který jsem hrdá - i kdyby ho nikdo jiný neviděl:

Jedno poděkování sobě za celý rok - za cokoli, i za to nejmenší: