

PRACOVNÍ LIST

MŮJ VNITŘNÍ OHĚŇ

Část : Kde jsem teď

Jak hodnotím svoji energii tento týden na škále jedna až deset v těchto oblastech
- tělo, mysl, emoce, duch. Číslo a jedna věta ke každé oblasti:

Co mi v listopadu nejvíce bere energii - konkrétně, ne obecně:

Co mi v listopadu nejvíce dává energii - i malé věci se počítají:

Část 2: Mých pět pilířů podzimní péče

Světlo - jak vědomě pracuji se světlem teď a jedna konkrétní změna, kterou chci zkusit:

Teplo - jak pečuji o fyzické a emocionální teplo a co chci přidat nebo posílit:

Pohyb - jaký pohyb mi v zimě přináší radost bez pocitu povinnosti:

Výživa - jedno teplé jídlo nebo nápoj, které chci vařit pravidelně jako rituál péče o sebe:

Spánek - jedna konkrétní věc, kterou chci změnit pro lepší kvalitu nebo délku spánku:

Část 3: Můj osobní podzimní plán

Tři malé konkrétní věci, které budu dělat jinak tento týden pro péči o svoji energii:

Jeden podzimní rituál péče o sebe, který chci zavést nebo posílit - konkrétní, realistický, radostný:

Jedno povolení, které si dávám pro tento týden - smím odpočívat, smím zpomalit, smím říct ne, smím pečovat o sebe bez výčitek:

Část 4: Reflexe na konci týdne

Co mi tento týden přinesl z hlediska energie - co fungovalo, co ne:

Jeden vhled o svém podzimním rytmu a svých potřebách, který si беру dál: