

posviť si
na ďalší rok



*Posviť si na cestu vpřed tím,
že si ji promyslíš.
Všechny odpovědi máš v sobě.
Stačí si naslouchat.*

*Připrav si dobré pití a klid.
Nespěchej. Najdi si na sebe
alespoň 2 hodiny času.
Neboj se přestat a dát si pauzu.
Rozlož si přemýšlení klidně
do více dní.*

*Přeskakuj, škrtej, vyhazuj.
Žádná odpověď není špatná.*

Hledáš nějakou konkrétní odpověď?
Nebo přicházíš s obecnější zakázkou?
Máš-li jakákoliv očekávání, odlož si je sem,
ať se ti při hledání neztratí z dohledu.





Vztahy

Bez kterých blízkých si neumíš představit svůj další rok?

Kdo ti v minulém roce dal nejlepší radu? Jaká rada to byla?

Kdo ti pomohl překonat největší výzvy minulého roku?

Které vztahy jsi připraven v příštím roce ukončit, protože je udržuješ už jen ze zvyku či z povinnosti?

Chtěl bys v příštím roce trávit více,
nebo méně času s přáteli? Co pro to můžeš udělat?

Kterých 5 inspirativních lidí bys pozval na kafe?

Kdo by ti neměl nikdy zmizet ze života?
Kdo by ti v něm nejvíc chyběl?

O čem by sis chtěl častěji povídat se svými blízkými?

Co bys se svými přáteli chtěl zažít příští rok?

Rodina

S kým z rodiny bys chtěl zlepšit vztah?
Jak to můžeš udělat?

Co bys chtěl v příštím roce zažít se svými nejbližšími
rodinnými příslušníky? Na co jsi doposud neměl čas?

Má tvoje rodina nyní podobu, jakou bys chtěl?

Pokud ne, proč? Co nebo kdo schází?

Můžeš s tím příští rok něco udělat?

Co si ze své primární rodiny chceš příští rok nést dál?
Co naopak pustíš a budeš dělat jinak?



Práce

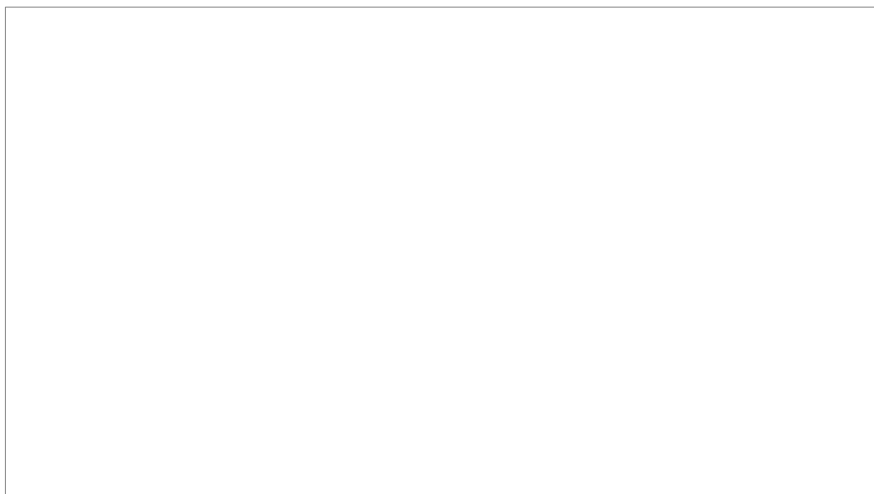
Co byla tvoje největší pracovní výzva v minulém roce?
Jak ses s ní popral?

Co uděláš v příštím roce pro to, aby ses přiblížil svému
profesnímu snu?

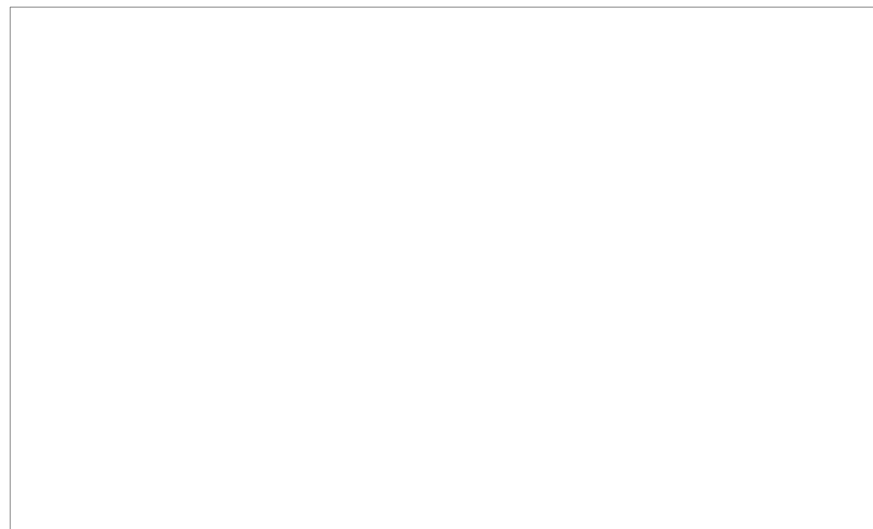
Chtěl bys příští rok pracovat méně, nebo více?
Co pro to můžeš udělat?

Kdyby byl nadcházející rok tvůj poslední v životě,
dělal bys dál práci, kterou děláš?

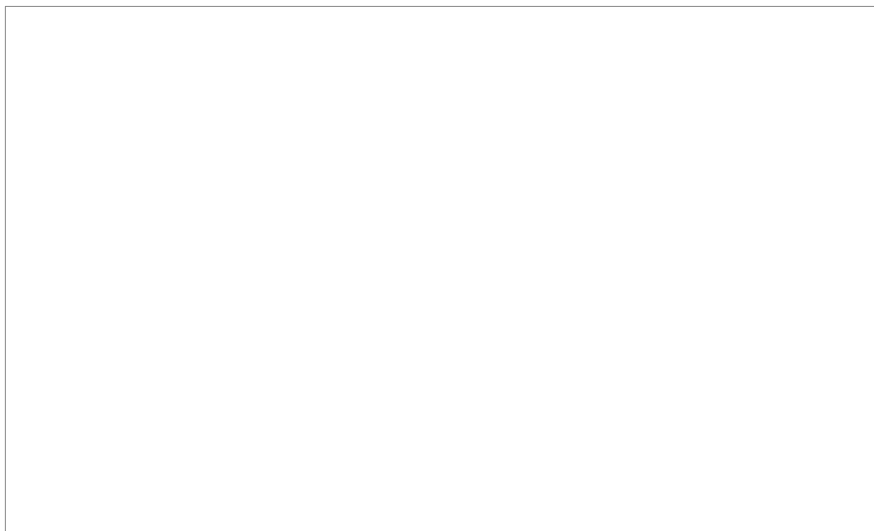
Které tvé profesní cíle a ambice už nejsou aktuální a můžeš je v příštím roce v klidu pustit k vodě?



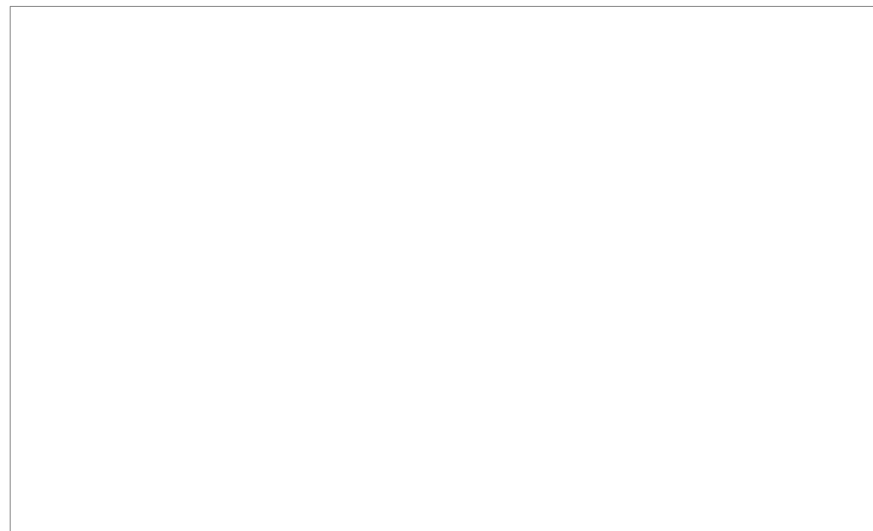
Koho bys chtěl svými profesními úspěchy v příštím roce ohromit? Proč?



Kterou svou schopnost či vlastnost bys chtěl v příštím roce rozvíjet?



Jak budeš v příštím roce ventilovat stres z práce?





Láska

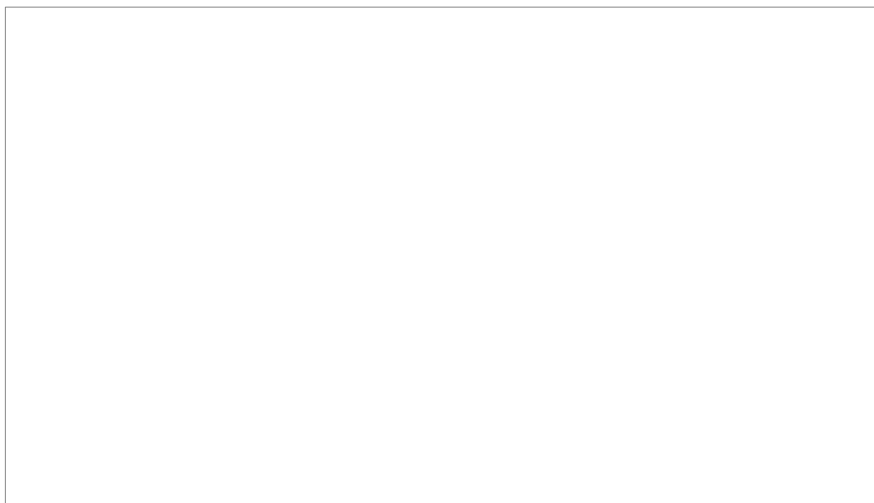
At' už jsi zadaný, nebo single, jsi spokojený se vztahovým statutem, který aktuálně máš?

Pokud ne, jak to můžeš zlepšit?

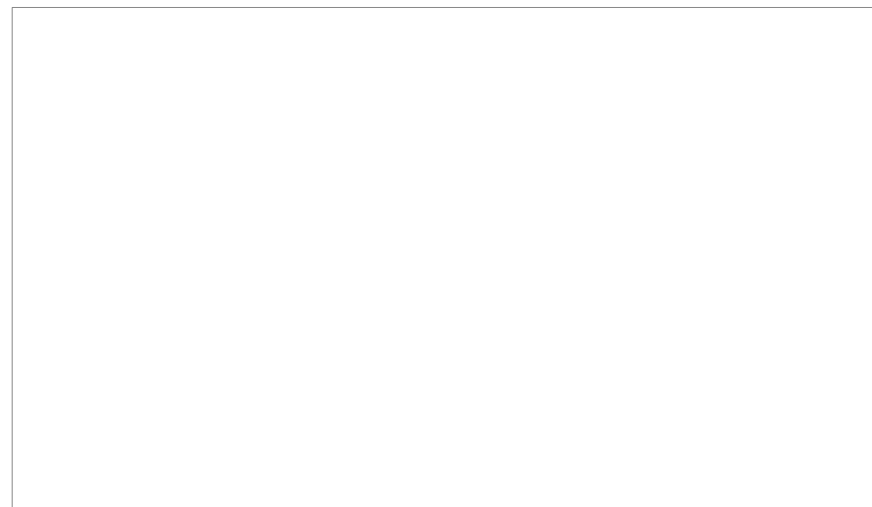
Co ze svého aktuálního nebo bývalého vztahu už nechceš přenášet do dalšího roku?

Co bys příští rok chtěl se svou (klidně i budoucí) partnerkou, či partnerem, zažít?

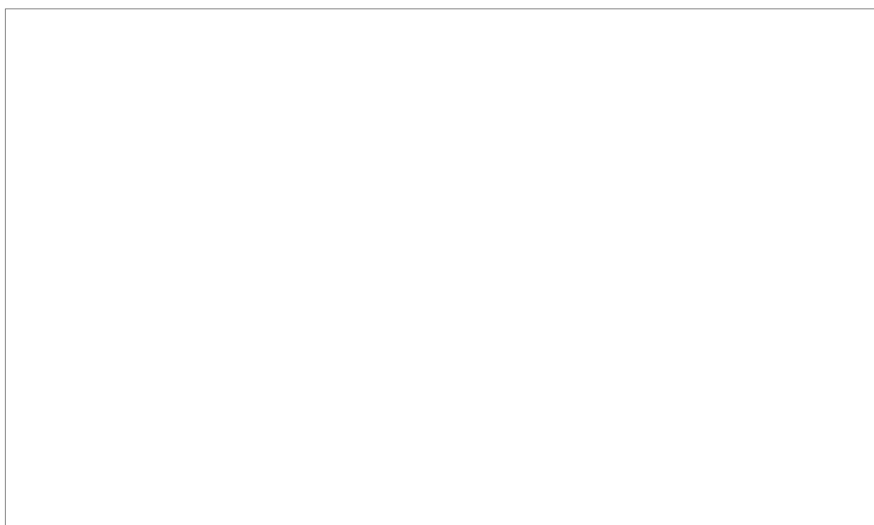
Co může tvoje (i potencionální) partnerka, či partner, udělat příští rok pro to, abys byl šťastnější?



Čím si tenhle rok zpestříš svůj sexuální život?



Čím ty uděláš v příštím roce svou (i potencionální) partnerku, či partnera, šťastnější?





Tělo

Jak by ses mohl příští rok cítit lépe ve svém těle?

Jakou pravidelnou péči budeš příští rok dopřávat svému tělu?

U kterých tří aktivit budeš příští rok odpočívat?
Myšleno aktivně i pasivně.

Jaké zdravé návyky bys mohl zařadit do svého života příští rok?

Jakých nezdravých návyků by ses příští rok rád zbavil?
Co je potřeba pro to udělat?



Mysl

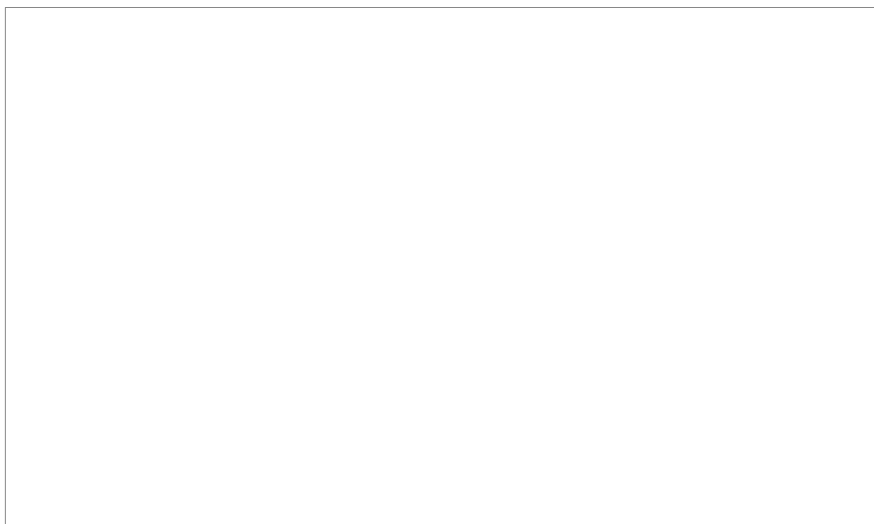
Které události nebo myšlenky nejvíce ovlivnily tvůj minulý rok? Jak?

Co nového ses o sobě za poslední rok naučil?

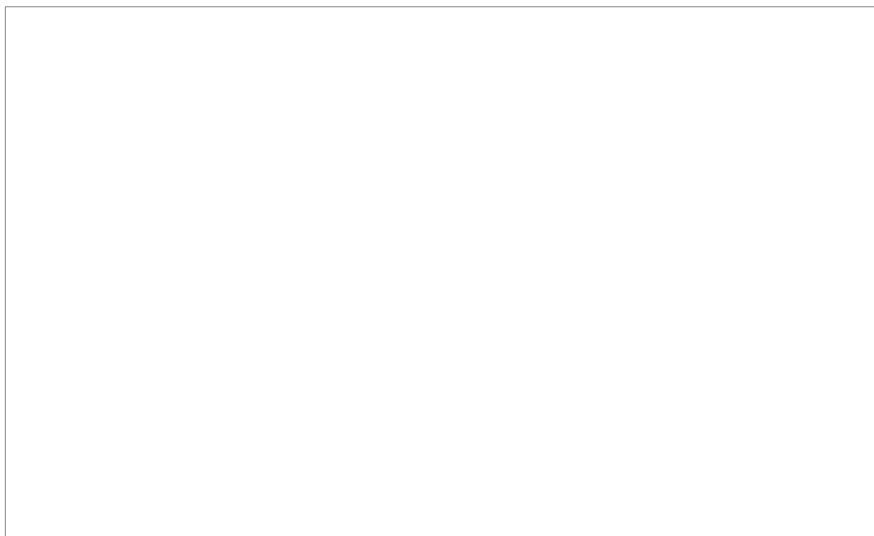
Co nejhezčího by se tenhle rok mohlo stát?
Jak tomu můžeš pomoci?

Co tvoji duši nejvíc sytí?
Jak si na to v příštím roce najdeš víc času?

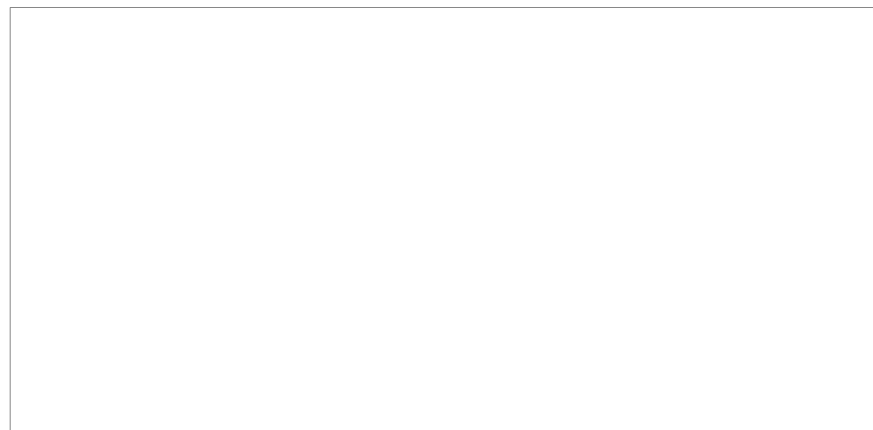
Kam bys příští rok chtěl vycestovat?



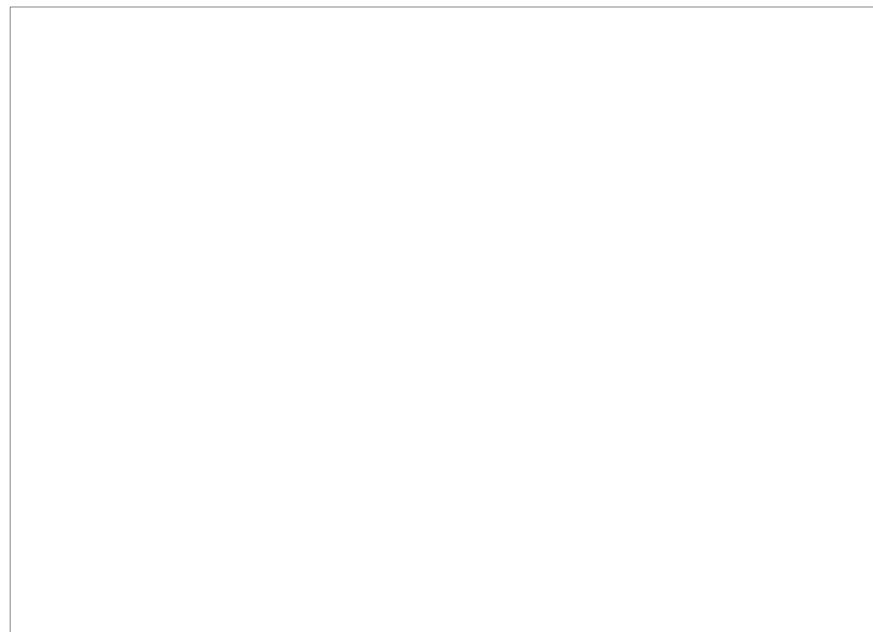
Co v nadcházejícím roce podnikneš pro to, aby ses přiblížil svému vysněnému životu či životnímu poslání?



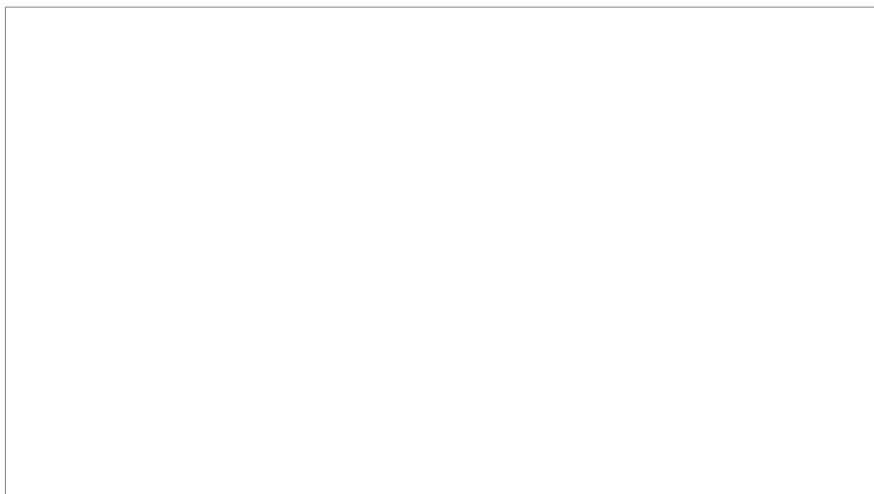
Které své 3 kvality bys chtěl v příštím roce posílit?



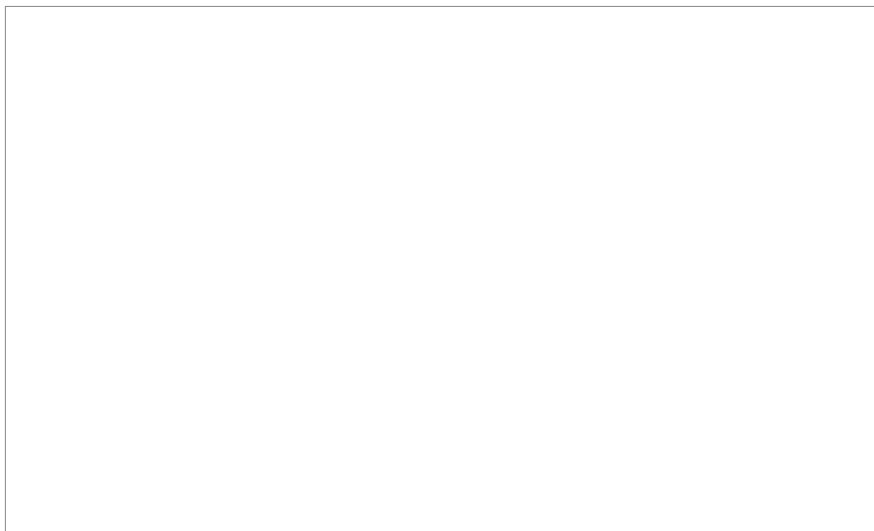
Jakými každodenními drobnostmi si budeš i nadále dělat radost? Co zkusíš nového?



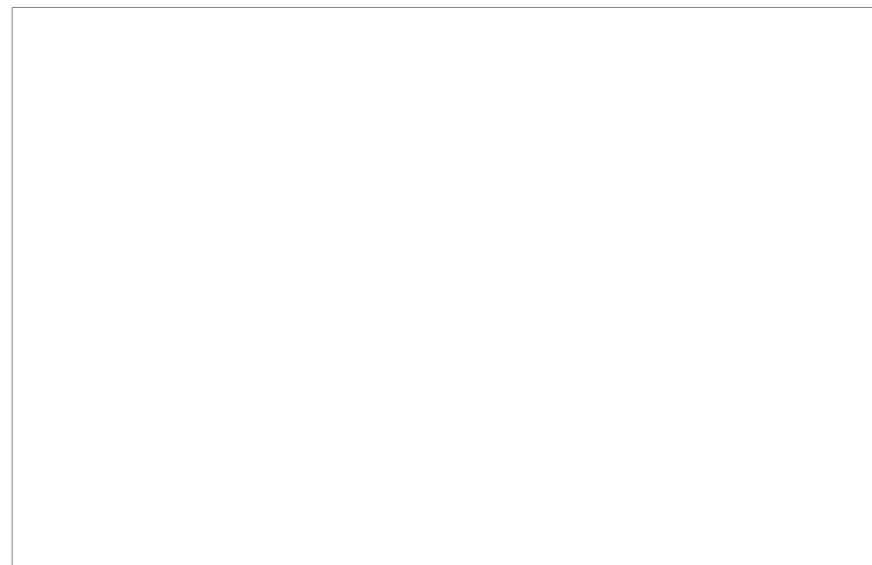
Co ti ve tvém bytě chybí,
aby ses v něm cítil opravdu doma?



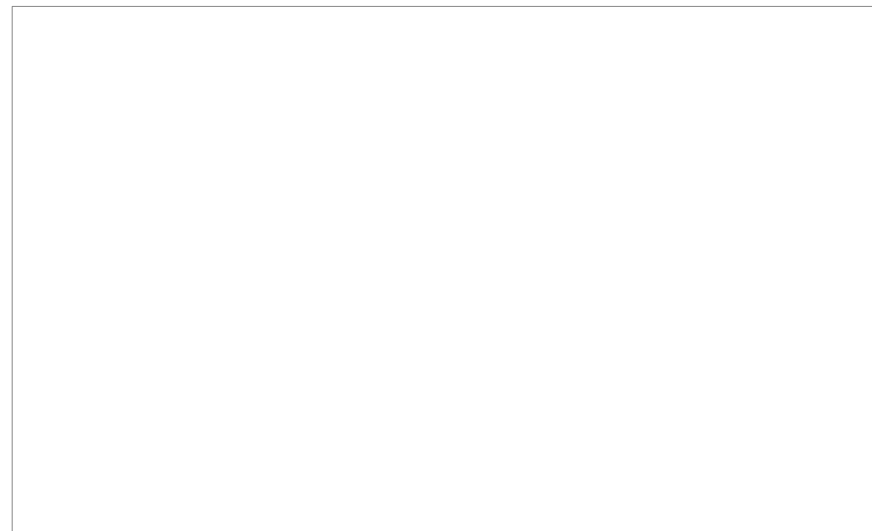
Na které 3 věci nejčastěji nadáváš?
Co můžeš udělat pro to, abys je v příštím roce změnil?



Co bude v příštím roce tvou největší prioritou?



Jakou radu bys do příštího roku dal sám sobě?



WOW!
Hotovo?
Skvělá práce!

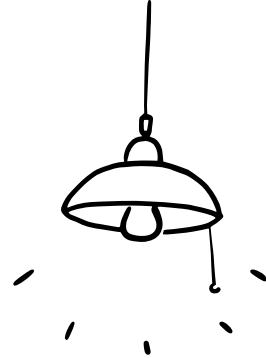


Kterých 10 myšlenek si z tohoto zamyšlení odnášíš?
Shrň své aha-momenty, nové poznatky či dej rovnou
dohromady akční plán kroků, do kterých se pustíš.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their reflections and action plan.A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their reflections and action plan.

Rozhovor sám se sebou je skvělý nástroj
sebepoznání, ale ne vždy nám stačí.

Pořád si s něčím nevíš rady?
Jdi si o tom popovídat s někým dalším.
A pokud ve svém okolí nikoho takového
nemáš, vezmi si k ruce profíka.
Třeba terapeuta nebo kouče.



Jsou ti teď věci jasnější?

Posviť na cestu i ostatním
a zsdílej to na sítích pod
#posvitsi.