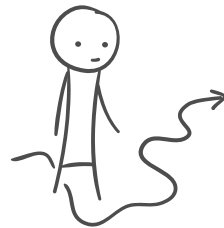


posviť si
na ďalší rok



*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.

A large, empty rectangular box with a thin black border is located on the right side of the page, below the text and the orange circle.



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 připravena v příštím roce ukončit, protože je udržuješ už jen ze zvyku či z povinnosti?

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

Kterých 5 inspirativních lidí bys pozvala na kafe?

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

O čem by sis chtěla častěji povídat se svými blízkými?

Co bys se svými přáteli chtěla zažít příští rok?

Rodina

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

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

Má tvoje rodina nyní podobu, jakou bys chtěla?

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

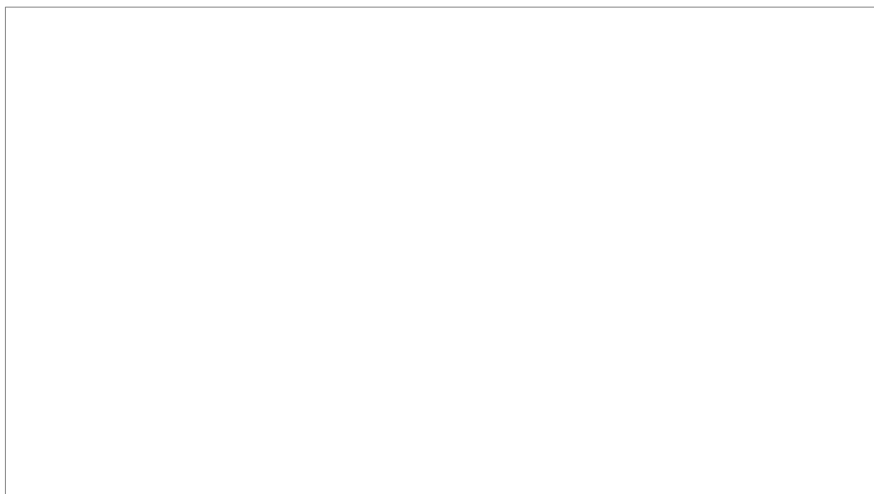
Co byla tvoje největší pracovní výzva minulého roku?
Jak ses s ní poprala?

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

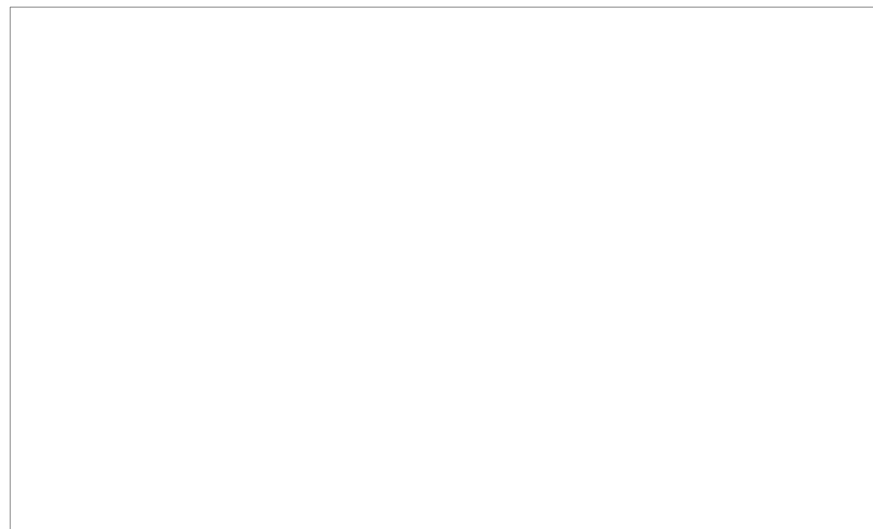
Chtěla bys příští rok pracovat méně, nebo více?
Co pro to můžeš udělat?

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

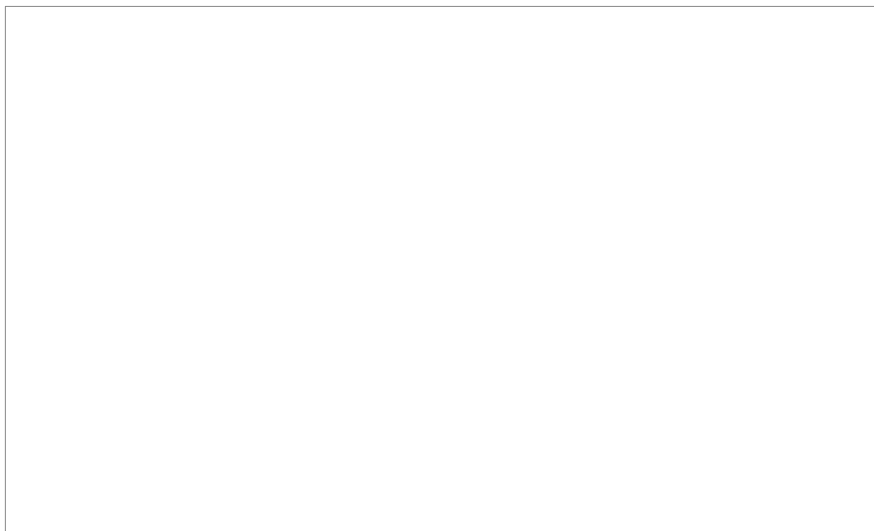
Které tvé profesní cíle a ambice už nejsou aktuální a můžeš je v příštím roce v klidu pustit k vodě?



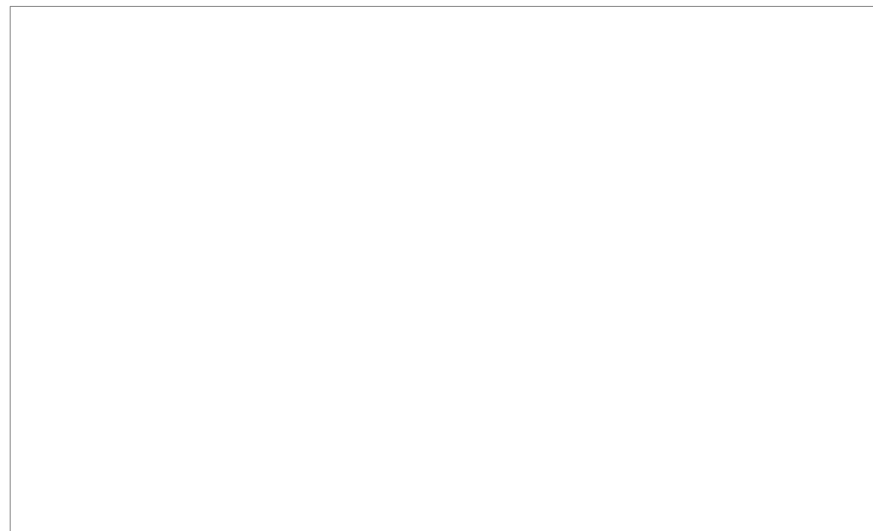
Koho bys chtěla svými profesními úspěchy v příštím roce ohromit? Proč?



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



Jak budeš v příštím roce ventilovat stres z práce?





Láska

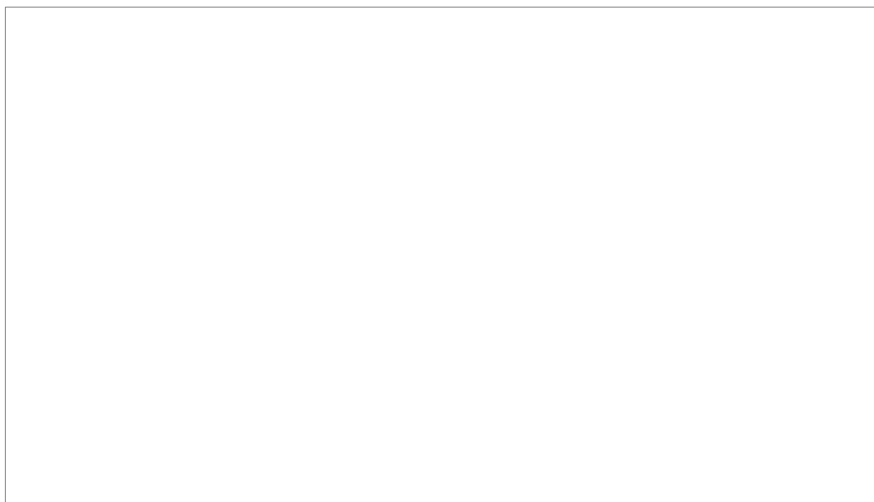
At' už jsi zadaná, nebo single, jsi spokojená se vztahovým statutem, který aktuálně máš?

Pokud ne, jak to můžeš zlepšit?

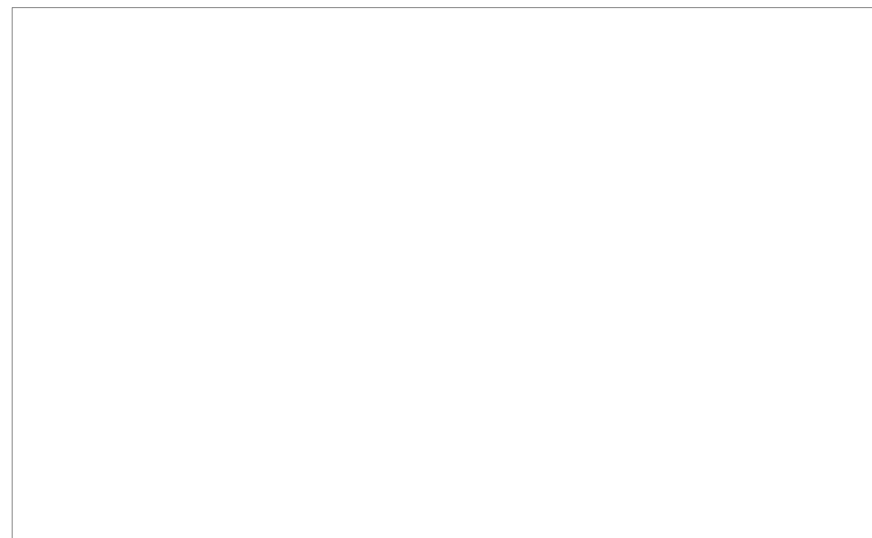
Co ze svého aktuálního nebo bývalého vztahu už nechceš přenášet do dalšího roku?

Co bys příští rok chtěla se svým (klidně i budoucím) partnerem, či partnerkou, zažít?

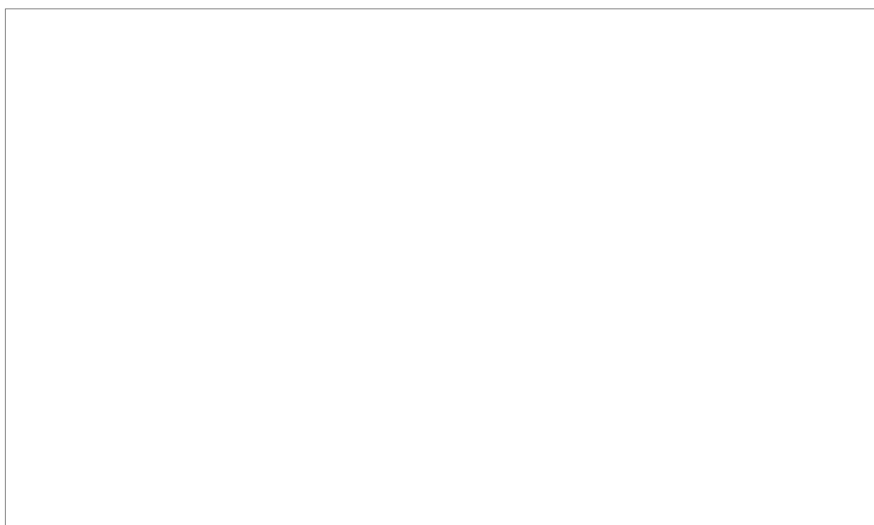
Co může tvůj (i potencionální) partner, či partnerka, udělat příští rok pro to, abys byla šťastnější?



Čím si tenhle rok zpestříš svůj sexuální život?



Čím ty uděláš v příštím roce svého (i potencionálního) partnera, či partnerku, šťastnějším?





Tělo

Jak by ses mohla 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 mohla zařadit do svého života příští rok?

Jakých nezdravých návyků by ses příští rok ráda zbavila?
Co je potřeba pro to udělat?



Mysl

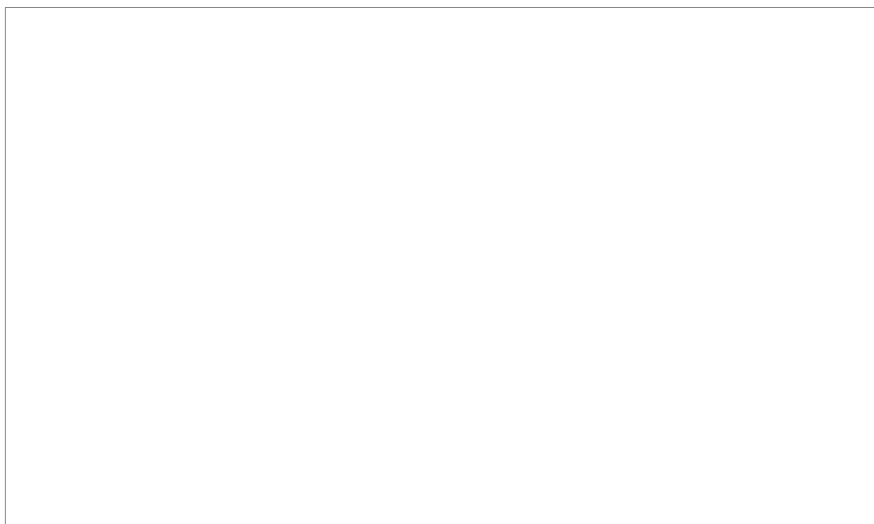
Které události nebo myšlenky nejvíce ovlivnily tvůj minulý rok? Jak?

Co nového ses o sobě za poslední rok naučila?

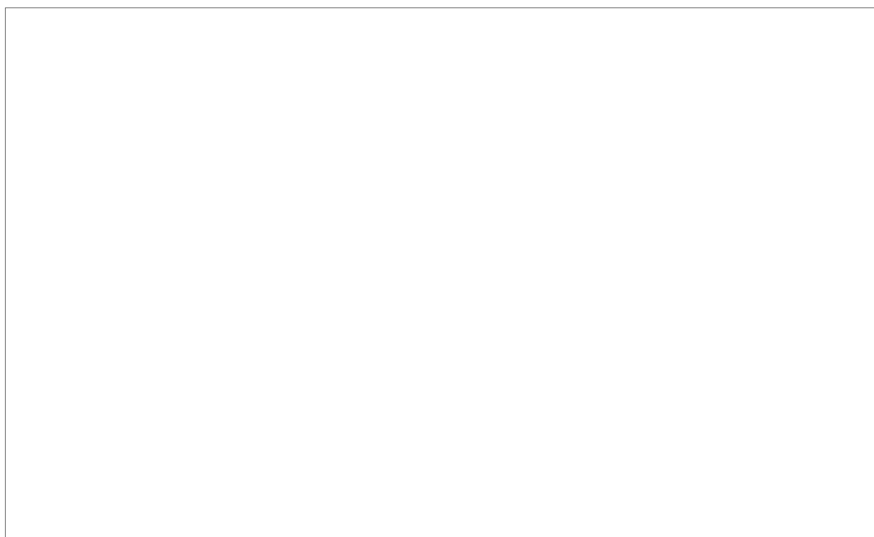
Co nejhezčího by se tenhle rok mohlo stát?
Jak tomu můžeš pomoci?

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

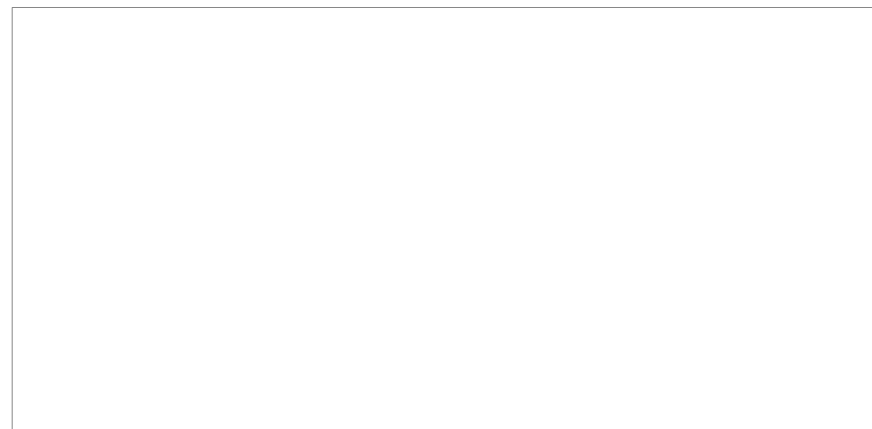
Kam bys příští rok chtěla vycestovat?



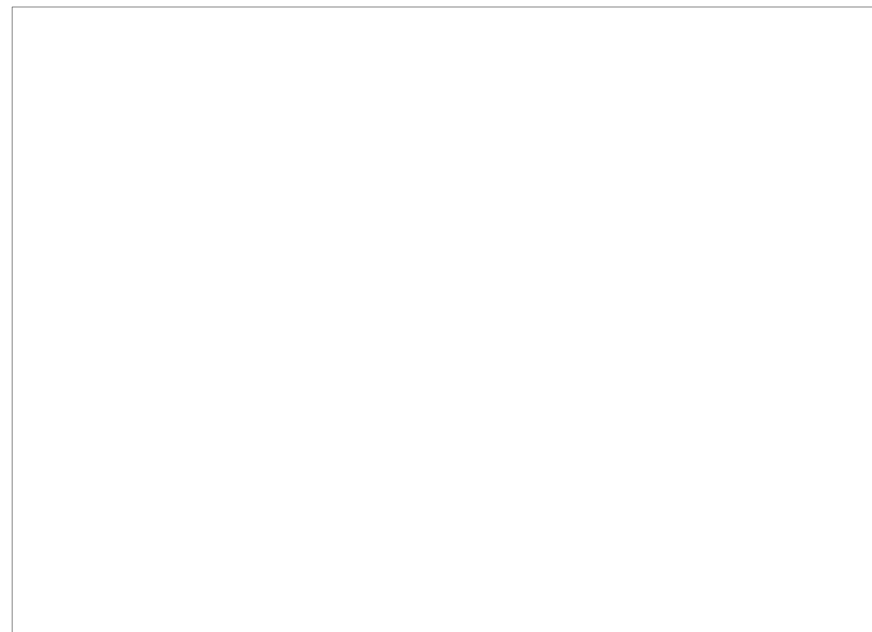
Co v nadcházejícím roce podnikneš pro to, aby ses přiblížila svému vysněnému životu či životnímu poslání?



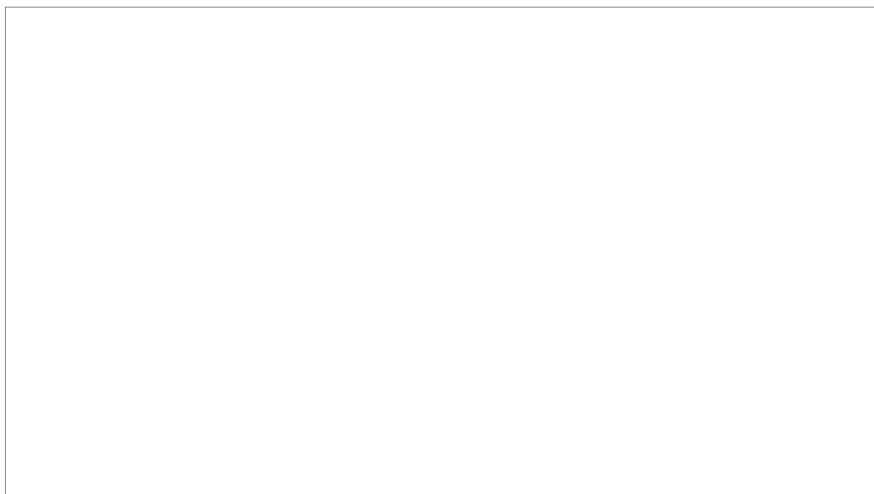
Které své 3 kvality bys chtěla v příštím roce posílit?



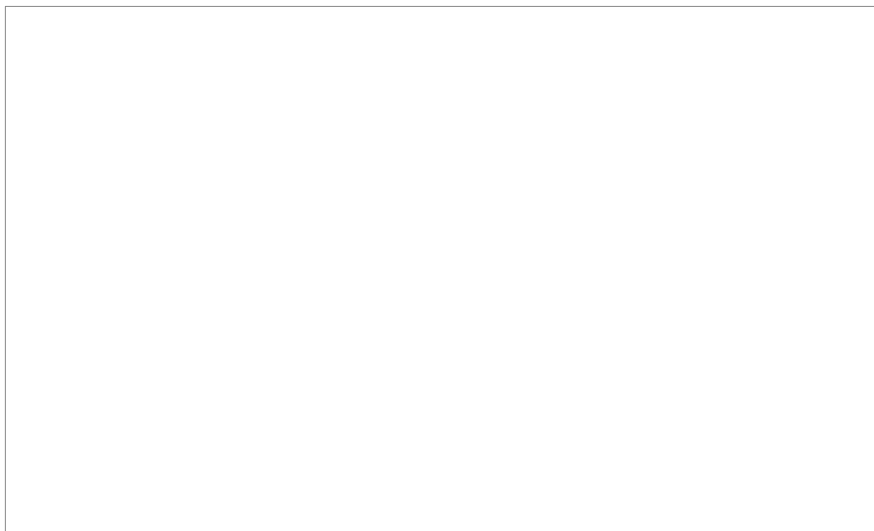
Jakými každodenními drobnostmi si budeš i nadále dělat radost? Co zkusíš nového?



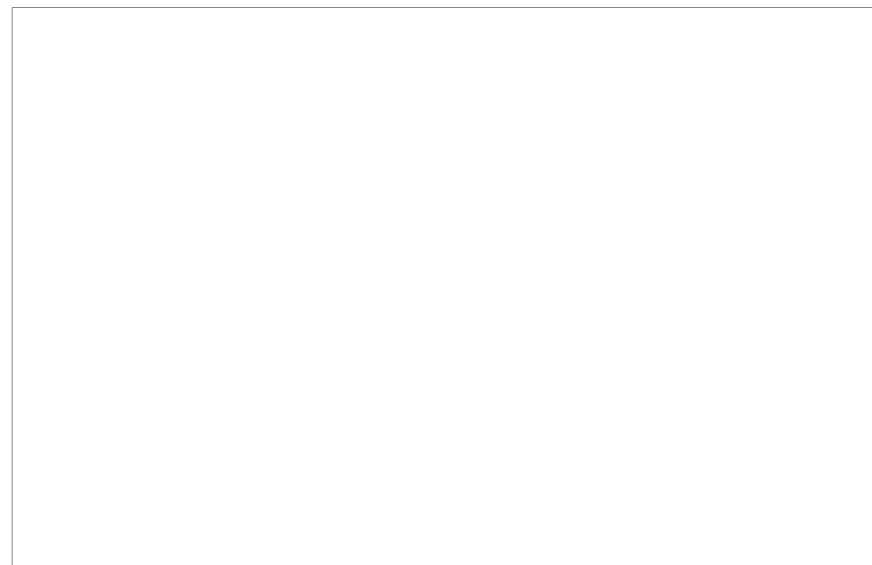
Co ti ve tvém bytě chybí, aby ses v něm cítila opravdu doma?



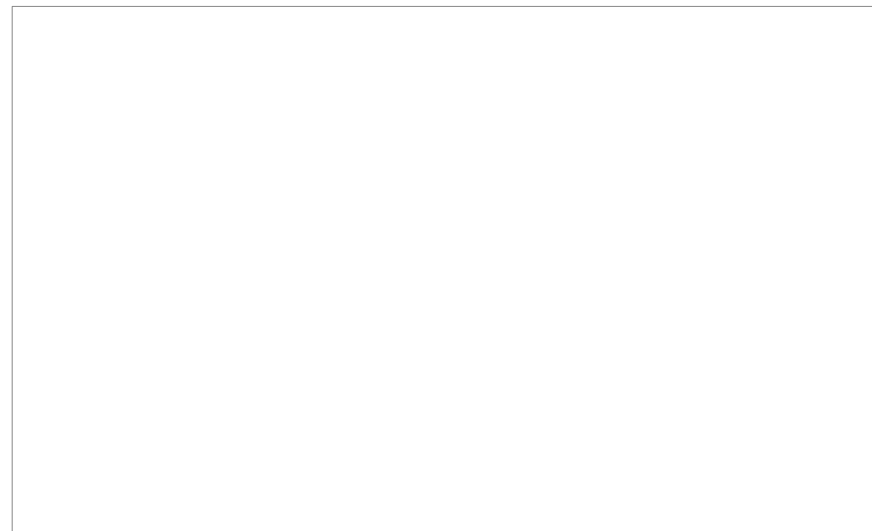
Na které 3 věci nejčastěji nadáváš?
Co můžeš udělat pro to, abys je v příštím roce změnila?



Co bude v příštím roce tvou největší prioritou?



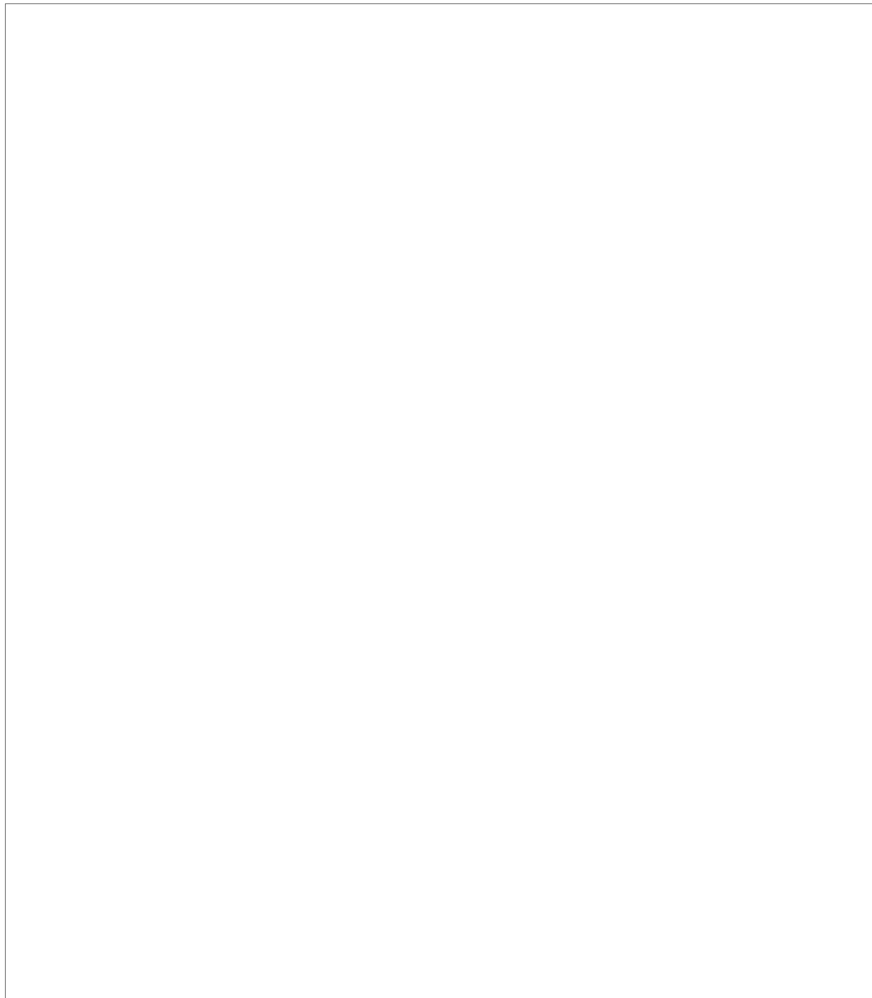
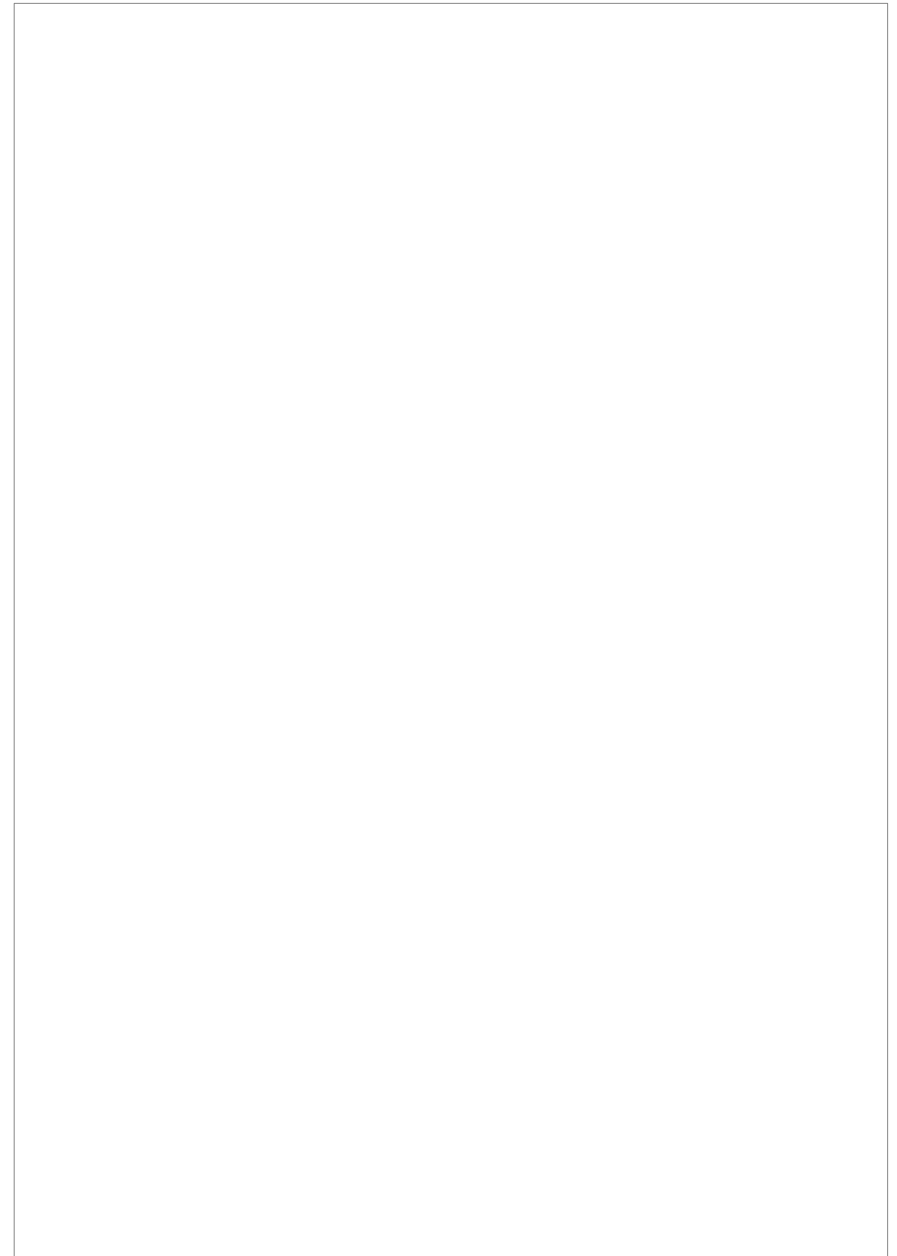
Jakou radu bys do příštího roku dala sama sobě?



WOW!
Hotovo?
Skvělá práce!

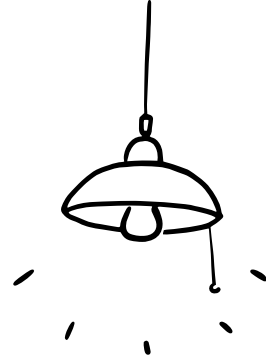


Kterých 10 myšlenek si z tohoto zamyšlení odnášíš?
Shrň své aha-momenty, nové poznatky či dej rovnou
dohromady akční plán kroků, do kterých se pustíš.

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.