



*Tady si to
můžeš sešít.*

posviť si na důležité rozhodnutí

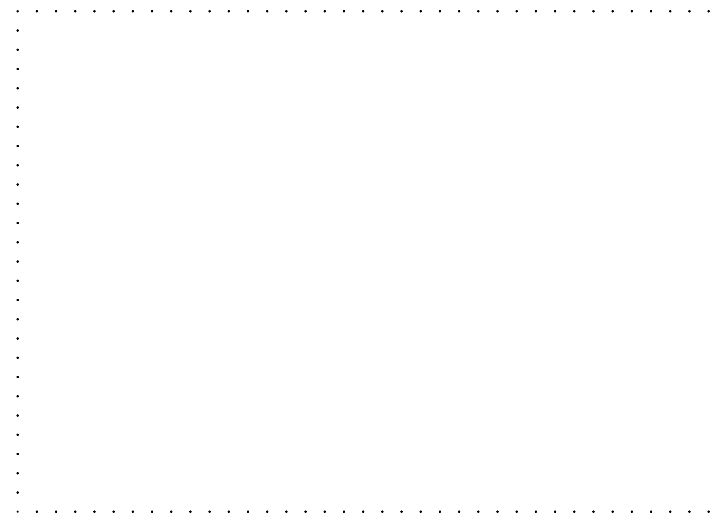


*Posviť si na cestu vpřed tím,
že si ji promyslíš.
Všechny odpovědi máš v sobě.
Stačí si naslouchat.*

*Připrav si pero nebo tužku,
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.*

*Piš, kresli, trhej, mačkej,
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.





Jak by ses rozhodla, kdyby ses nebála?

.....

.....

.....

.....

Jak by se rozhodl někdo, ke komu vzhlížíš, koho obdivuješ?

.....

.....

.....

.....

Pokud se rozhodneš špatně, co nejhoršího se může stát?
Jak se z toho vylížeš?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kdyby se ve stejné situaci rozhodovala tvoje nejlepší kamarádka nebo kamarád, co bys jí nebo mu poradila?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kdo bude mít z tvého rozhodnutí radost?
Kdo bude naopak naštvaný nebo smutný?
Co je to za lidi?
Čím jsou pro tebe důležití?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co se stane, když svoje rozhodnutí odložíš?
Může ti to být v budoucnu líto?

.....
.....
.....
.....
.....

Musíš se rozhodnout hned? Kdy začne tvoje nerozhodnost negativně ovlivňovat tvůj život?

.....
.....
.....
.....
.....

Jak poznáš, že tvoje nerozhodnost už negativně ovlivňuje tvůj život? Čeho si všimneš nejdříve?

.....
.....
.....
.....
.....

Představ si svůj život za 3 roky:
jak vypadá s variantou a), jak s variantou b), případně c)?
V čem se od sebe liší? Která verze se ti líbí?

.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....

Kterou variantu by vybral tvůj rozum? A kterou bys vybrala pouze na základě svého pocitu?

Grid of dots for writing the answer to the first question.

Grid of dots for writing the answer to the first question.

Přinese ti jedna z variant finanční, emoční, duchovní či zdravotní benefity?

Sepiš si u všech variant konkrétní příklady.

Grid of dots for writing the answer to the second question.

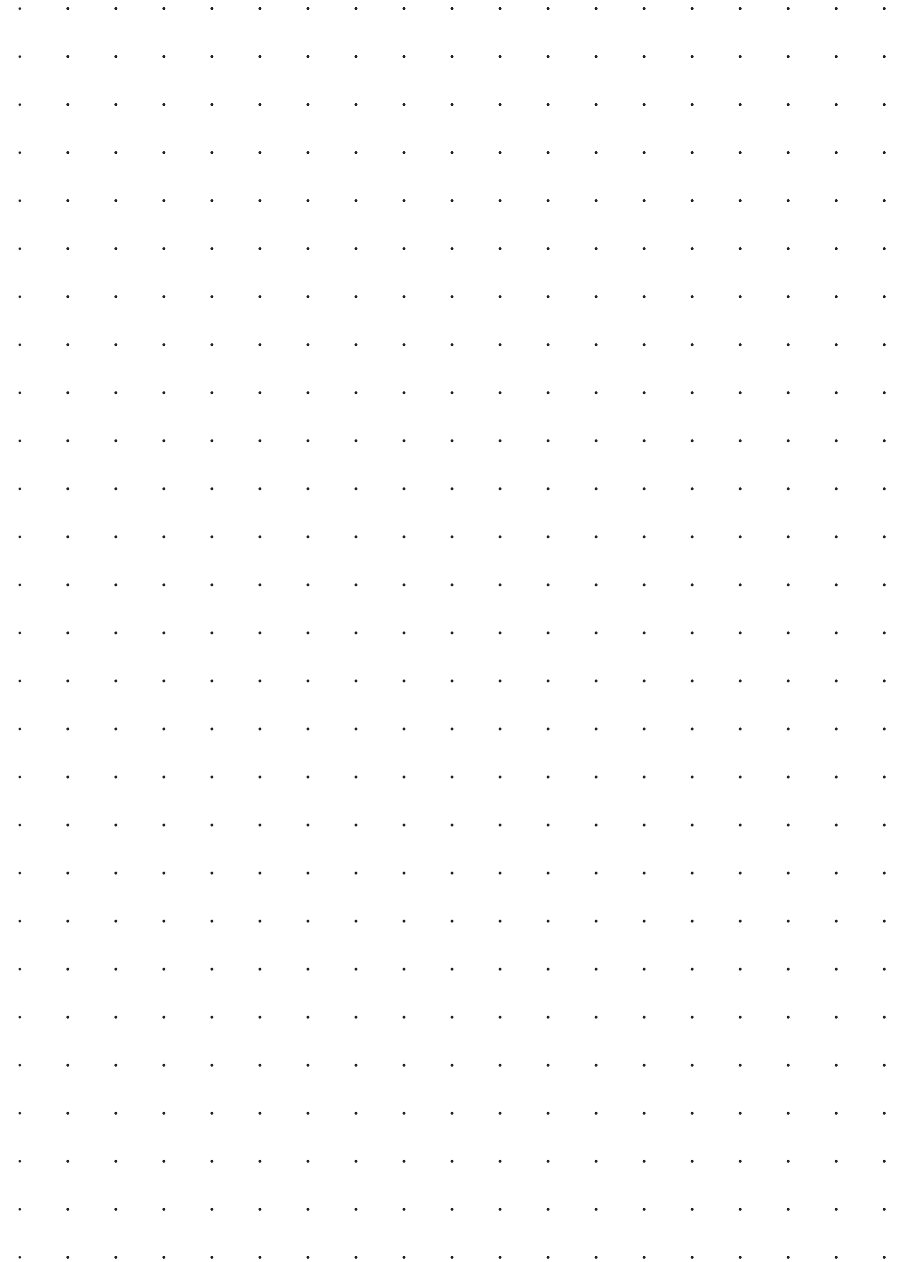
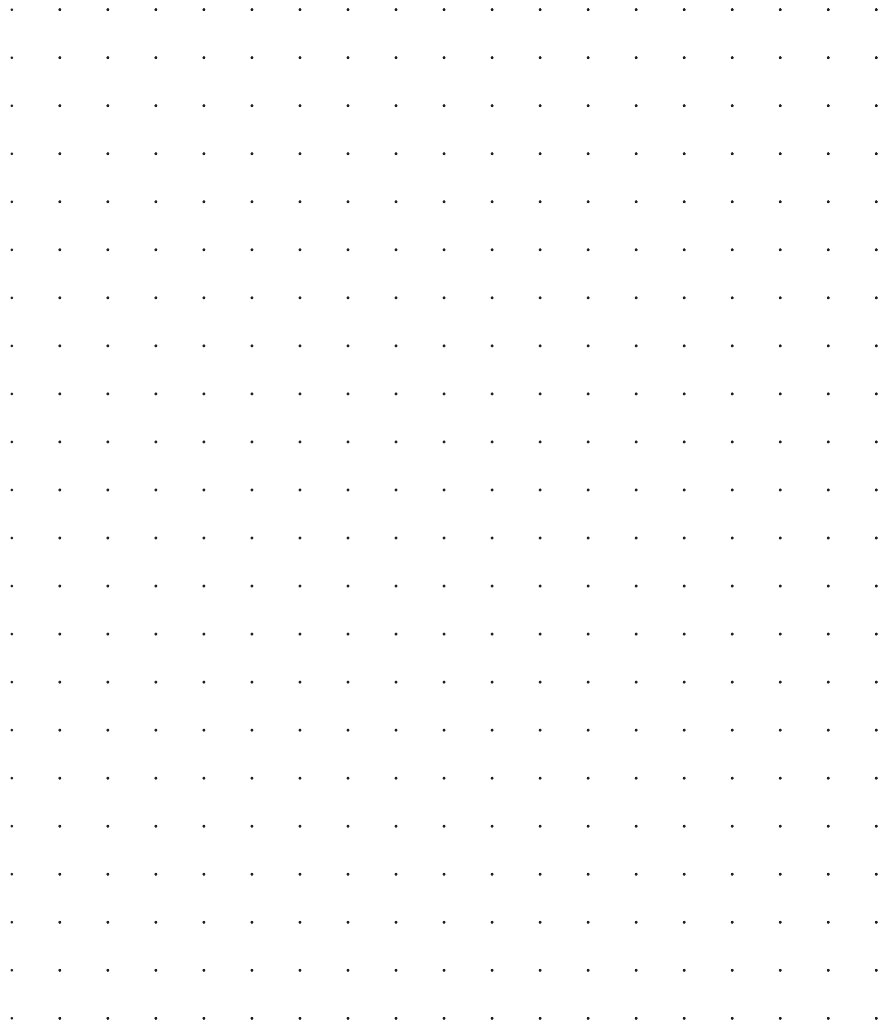
Grid of dots for writing the answer to the second question.

WOW!
Hotovo?
Skvělá práce!



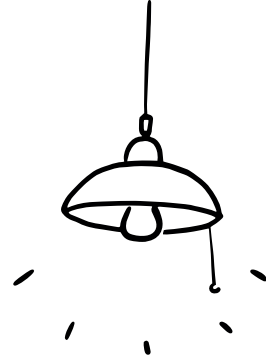
Co si z tohoto zamyšlení odnášíš?

Shrň své aha-momenty, nové poznatky či dej rovnou dohromady akční plán kroků, do kterých se pustíš.



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.