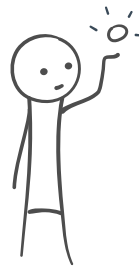


posviť si
na smysluplnost v životě



*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, intended for the user to write down their expectations or questions.



Jaké jsou tvé metriky štěstí?
Jak poznáš, že už máš vše, co jsi chtěla?

Za co jsi na sebe doposud nejvíce pyšná?

Co jsou tvé superschopnosti?
V čem jsi lepší než většina lidí kolem tebe?

Jak bys mohla své superschopnosti využít k tomu,
aby byl svět o trochu lepším místem?

Co si na tobě lidé většinou nejrychleji oblíbí?

Co bys dělala hodiny, i kdyby ti za to nikdo neplatil?

Co jsi milovala dělat jako malá?

Nad čím nejčastěji přemýšlíš, když máš chvíli klidu?

Komu a jak pomáháš žít spokojenější život?

Jaká témata se tě bytostně dotýkají? Co tě zvedá ze židle?

O čem dokážeš vášnivě mluvit celé hodiny?

Kdo tě inspiruje? Čím?

Kteří lidé ti přinášejí do života opravdovou radost?

Mohla bys být laskavější? Ke komu?

Kdyby měl týden 8 dní, jak bys trávila ten den navíc?

Co ses vždycky chtěla naučit, ale neměla jsi na to čas?

Co bys po sobě chtěla na tomto světě zanechat?

V čem se cítíš nedoceněná?

Kdybys měla posledních 5 let života,
v čem bys byla sebevědomější a odvážnější?

Až se na smrtelné posteli podíváš zpět na tohle období,
čeho bys mohla litovat?

Co jsi ochotná obětovat pro své sny?

Komu se snažíš zavděčit? Čí projev uznání by tě potěšil?

Proč nebo kvůli čemu nenacházíš čas na to, co chceš opravdu dělat?

Je možné, že se snažíš sabotovat své štěstí?
A jak bys to, čistě teoreticky, mohla dělat?

Jakou radu bys dala svému 20letému já?

WOW!
Hotovo?
Skvělá práce!

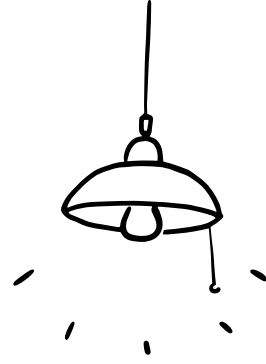


Kterých 10 myšlenek si z tohoto zamyšlení odnášíš?
Shrň své aha-momenty, nové poznatky či dej rovnou
dohromady akční plán kroků, do kterých se pustíš.

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.