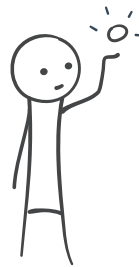




*Tady si to
můžeš sešít.*

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 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.

A large rectangular box with a dotted border, intended for writing down thoughts or answers.



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

Grid of dots for writing.

Za co jsi na sebe doposud nejvíce pyšná?

Grid of dots for writing.

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

Grid of dots for writing.

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

Grid of dots for writing.

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?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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 nedocenená?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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?

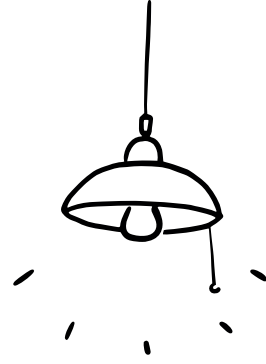
Shrň své aha-momenty, nové poznatky či dej rovnou dohromady akční plán kroků, do kterých se pustíš.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

A large grid of dots for writing notes, consisting of approximately 20 columns and 20 rows of small dots.

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.