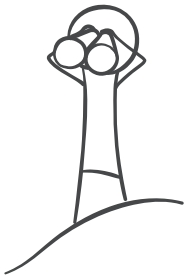
Tady si to můžeš sešít.

posviť si

na život obecně



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.

Vztahy

Kteří lidé ti do života přinášejí opravdovou radost?

Kdo je ti v životě největší oporou?

Ztratil jsi někoho na cestě životem a chtěl bys ho zpět?

Kdo z tvého okolí je pro tebe největší inspirací?

Kdo je tvůj největší fanoušek?

Které přátelské vztahy udržuješ už pouze z povinnosti?

Udržuješ vztahy, které tě vyčerpávají? Čím ti berou energii?

Co nejhezčího pro tebe kdy kdo udělal?

O čem by sis chtěl častěji povídat se svými blízkými?

Co nejhezčího jsi pro někoho udělal ty?

Rodina

Se kterými členy rodiny je ti nejlépe?

Má tvoje rodina nyní podobu, jakou bys chtěl?
Pokud ne, proč? Co nebo kdo schází?

Které vzorce chování ze své původní rodiny
ne/chceš předávat dál?

Kdo z rodiny tě nejvíce ovlivnil pozitivně? A kdo negativně?

Jak si v rodině projevujete lásku?
Jak bys chtěl, abyste si ji projevovali?

Co jsi obětoval pro svou nejbližší rodinu?
Co ona zase pro tebe? Co tím kdo získal?

Jaký je tvůj nejhezčí zážitek s mámou, tátou, sourozenci, prarodiči, partnerkou, či partnerem, nebo s dětmi?

Práce

Co považuješ za svůj dosavadní největší pracovní úspěch?

Které své nejlepší vlastnosti můžeš v nynější práci rozvíjet?

Vyděláváš tolik, kolik potřebuješ či chceš?
Nebo bys chtěl vydělávat více? Případně méně?

Koho bys rád ohromil svými pracovními výsledky? Proč?

Co je ve tvé práci největším zdrojem stresu?
Jak ho ventiluješ?

Ovlivňuje tvoje práce tvůj partnerský vztah,
rodinu, přátelství? Jak?

Co je tvůj profesní sen? Co pro něj děláš?

Láska

Cítíš se lépe ve vztahu, nebo sám?
Jaké vidíš výhody v jednom nebo druhém?

Jaké kvality hledáš v partnerce či partnerovi?

Jsi-li aktuálně zadaný, které z těchto kvalit má tvoje nynější partnerka či partner?

Co ti dává partnerka, či partner, co si sám dát neumíš nebo nemůžeš? Jsi-li single, zamysli se nad tím obecně.

Co bys chtěl, aby na tobě tvoje (i potenciální) partnerka, nebo partner, nejvíce oceňovala, milovala?

V čem jsi a v čem nejsi ideální partner?

✓ ✗

Jak bys mohl zlepšit svůj sexuální život?

Co bys ve vztahu potřeboval zažívat častěji?

Tělo

Jak dobře se cítíš ve svém těle?
Zkus se ohodnotit od 1 do 5, jako ve škole.

Co můžeš udělat pro to, aby se to zlepšilo?

1 2 3 4 5

Jak by ses o své tělo staral, kdybys ho dostal na starost?
Stejně, hůře, nebo lépe?

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

Co si říkáš při pohledu do zrcadla? Co si chceš říkat?

Kterých 5 věcí máš na svém těle nejradši?

1.

2.

3.

4.

5.

Kdyby tvoje tělo promluvilo,
kterých 5 potřeb či přání by asi mělo?

1.

2.

3.

4.

5.

Mysl

Za co jsi ve svém životě nejvíc vděčný?

Při jakých činnostech ztrácíš pojem o čase?

Jaké jsou tvoje 3 klíčové životní hodnoty?

1.

2.

3.

Co nového ses za poslední dobu naučil?
V čem ses znatelně zlepšil?

Kdy jsi naposledy brečel štěstím a kdy smutkem? Proč?

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

1.

2.

3.

Za co se nejvíc stydíš? Můžeš s tím něco udělat?

V čem se cítíš nenaplněný?

V čem si nevěříš? Chceš to zlepšit? Jak?

Jaké 3 nejlepší rady jsi kdy dostal?

1.

2.

3.

WOW!
Hotovo?

Skvělá práce!

Kterých 10 myšlenek si z tohohle 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.

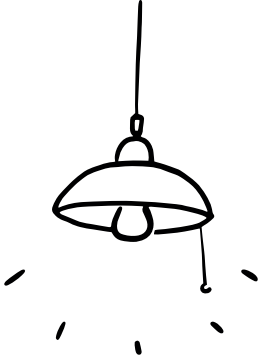
8.

9.

10.

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 zasdílej to na sítích pod
#posvitsi.