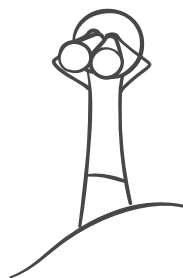




*Tady si to
můžeš sešít.*

posviť si
na život obecně ●

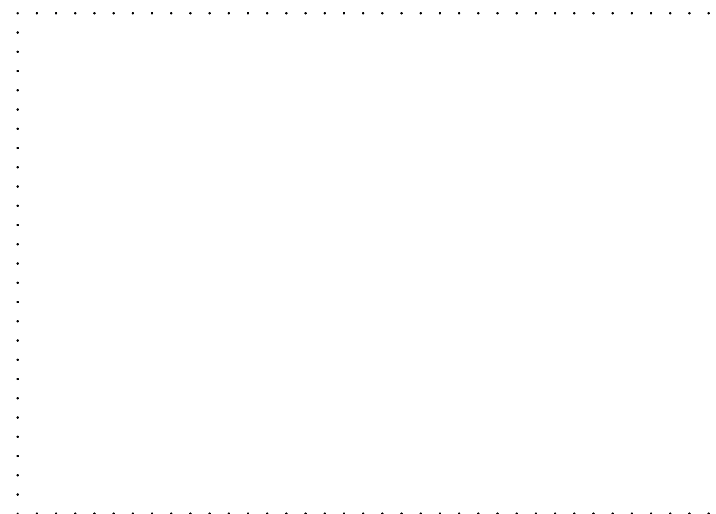


*Posviť si na cestu vpřed tím,
že si ji promyslíš.
Všechny odpovědi máš v sobě.
Stačí si naslouchat.*

*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?

.....

.....

.....

.....

.....

Ztratila jsi někoho na cestě životem a chtěla 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 chtěla častěji povídat se svými blízkými?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co nejhezčího jsi pro někoho udělala ty?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

A 12x15 grid of small dots for writing.

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

A 12x15 grid of small dots for writing.

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

A 12x15 grid of small dots for writing.



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 chtěla vydělávat více? Případně méně?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Koho bys ráda ohromila 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?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

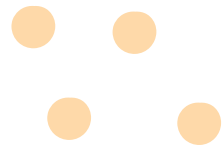
.....

.....

.....

.....

.....



Láska

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jaké kvality hledáš v partnerovi či partnerce?
Jsi-li aktuálně zadaná, které z těchto kvalit má tvůj nynější partner či partnerka?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co bys chtěla, aby na tobě tvůj (i potenciální) partner, nebo partnerka, nejvíce oceňoval, miloval?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

V čem jsi a v čem nejsi ideální partnerka?



Grid for writing answers to the question 'V čem jsi a v čem nejsi ideální partnerka?'. The grid consists of 10 rows and 20 columns of small dots.

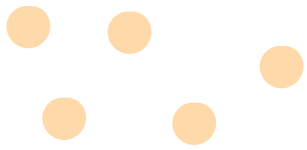
Co bys ve vztahu potřebovala zažívat častěji?

Grid for writing answers to the question 'Co bys ve vztahu potřebovala zažívat častěji?'. The grid consists of 10 rows and 20 columns of small dots.

Jak bys mohla zlepšit svůj sexuální život?

Grid for writing answers to the question 'Jak bys mohla zlepšit svůj sexuální život?'. The grid consists of 10 rows and 20 columns of small dots.

Grid for writing answers to the question 'Co bys ve vztahu potřebovala zažívat častěji?'. The grid consists of 10 rows and 20 columns of small dots.



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 starala, kdybys ho dostala na starost?
Stejně, hůře, nebo lépe?

.
.
.
.
.
.
.
.
.

Jakých nezdravých návyků by ses ráda zbavila?
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?

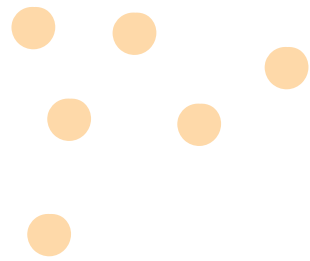
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Grid for writing answers to the first question.

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

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Grid for writing answers to the second question.



Mysl

Za co jsi ve svém životě nejvíc vděčná?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Při jakých činnostech ztrácíš pojem o čase?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jaké jsou tvoje 3 klíčové životní hodnoty?

1.

2.

3.

.....

.....

.....

.....

Co nového ses za poslední dobu naučila?
V čem ses znatelně zlepšila?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kdy jsi naposledy brečela štěstím a kdy smutkem? Proč?

.....

.....

.....

.....

.....

V čem se cítíš nenaplněná?

.....

.....

.....

.....

.....

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

1.

.....

.....

2.

.....

.....

3.

.....

.....

V čem si nevěříš? Chceš to zlepšit? Jak?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jaké 3 nejlepší rady jsi kdy dostala?

1.

.....

.....

2.

.....

.....

3.

.....

.....

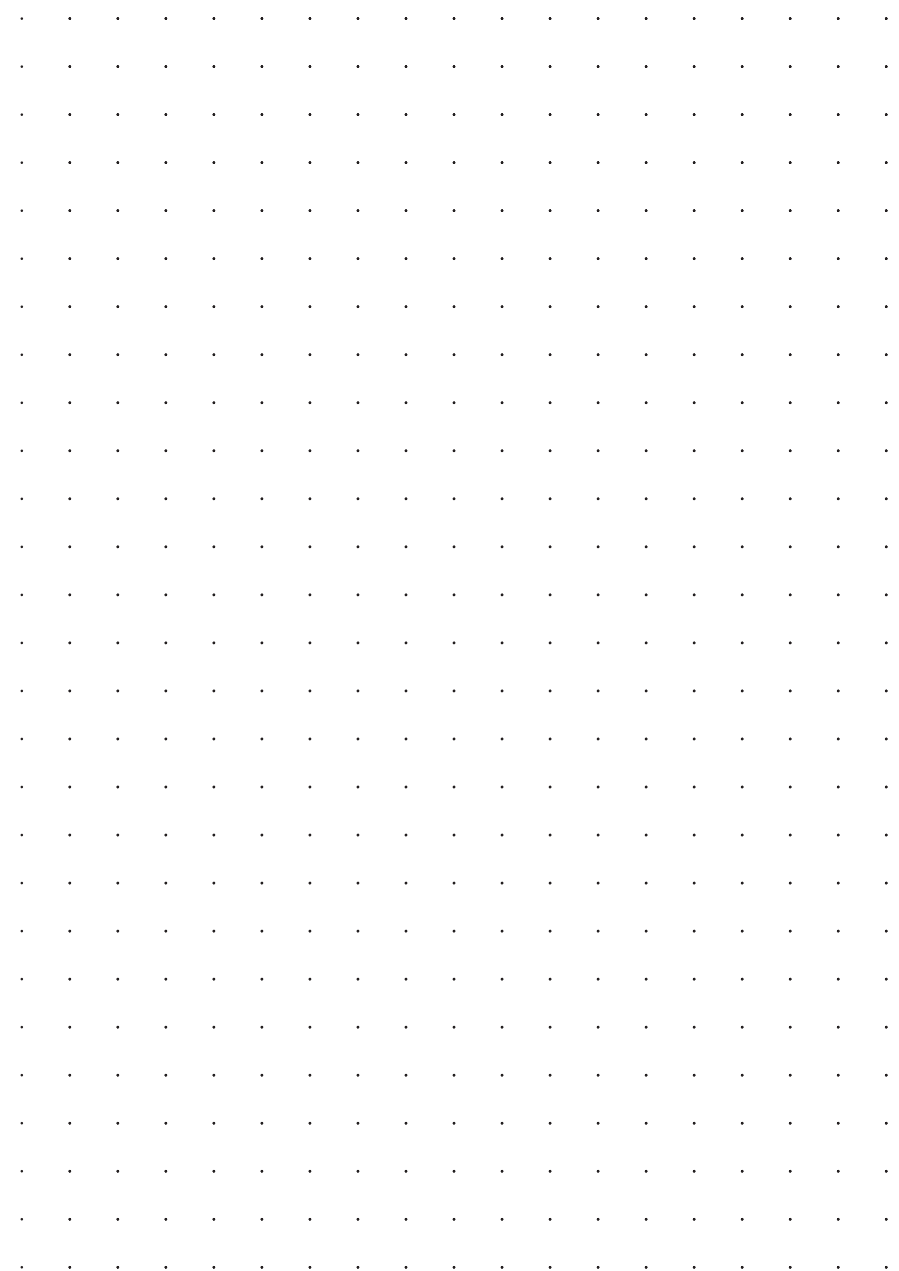
WOW!
Hotovo?
Skvělá práce!



Kterých 10 myšlenek si z tohoto zamyšlení odnášíš?

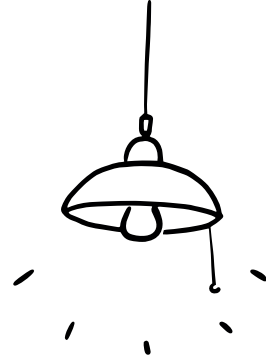
Shrň své aha-momenty, nové poznatky či dej rovnou dohromady akční plán kroků, do kterých se pustíš.

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



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.