



*Tady si to
můžeš sešít.*

posviť si
na spokojený domov



*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 or drawing.

V čem je tvůj domov specifický? Co se v něm na rozdíl od většiny domácností, které znáš, dělá a co naopak nedělá?

(Například doma chodíme obuti.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co vidíš ráno jako první? Můžeš svůj výhled z postele vylepšit tak, aby ti po ránu dodal radost, energii a motivaci?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jak se ti doma spí? Můžeš něčím svůj dobrý spánek podpořit?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cítíš se šťastně, když jsi doma?
Jak by ses mohl cítit šťastněji?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jak pečuješ o svůj domov?
Jaké domácí činnosti tě baví/nebaví?

Chtěl bys něco z nich delegovat? Jak by to šlo zařídit?

.....

.....

.....

.....

.....

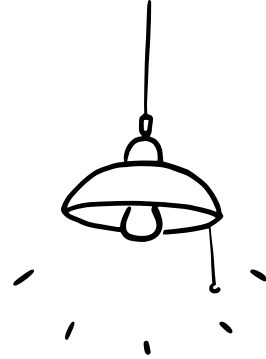
.....

WOW!
Hotovo?
Skvělá práce!



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.