



*Tady si to  
můžeš sešít.*

**posviť si**  
**na spokojený domov**

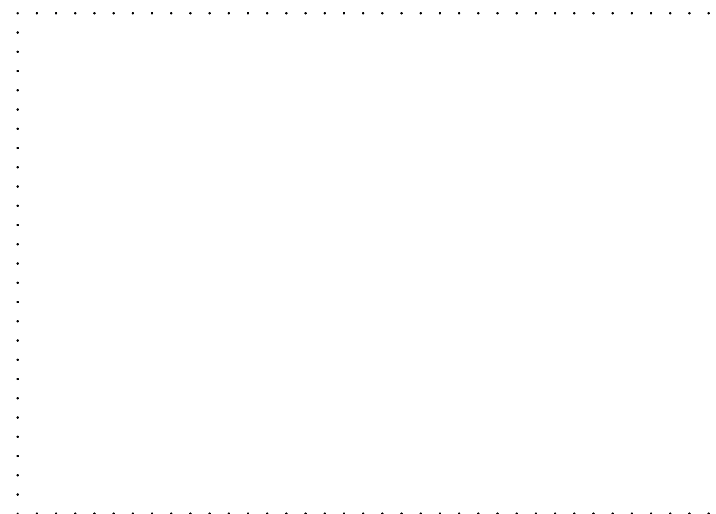


*Posviť si na cestu vpřed tím,  
že si ji promyslíš.  
Všechny odpovědi máš v sobě.  
Stačí si naslouchat.*

*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.





Co miluješ na svém domově, místnost po místnosti?

Grid of dots for writing.

Co nesnášíš na svém domově, místnost po místnosti?

Grid of dots for writing.

Jaká vůně, barva, předmět se ti vybaví, když se řekne domov?

Grid of dots for writing.

Na co se nejvíc těšíš, když jdeš domů?

Grid of dots for writing.

Co bys od svého domova potřebovala?

Zamysli se nad všemi funkcemi, které má plnit:  
*místo pro setkávání s přáteli, hravý prostor pro rodinu,  
dobré pracovní zázemí atd.*

Grid for writing answers to the first question.

Co obdivuješ v cizích domácnostech?  
Co z toho bys mohla zařídit/zavést i u sebe?

Grid for writing answers to the second question.

Jaké zvyky týkající se bydlení (např. *sezónní výzdoba,  
kdy a jak se uklízí*) si přenášíš ze své původní rodiny?  
Které už nemusíš nést dál?

Grid for writing answers to the third question.

Potřebuješ mít doma řád, nebo kreativní chaos?  
Co pro to můžeš udělat?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Které věci/předměty ti přinášejí milé vzpomínky?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co tě doma nejčastěji rozčílí? Jak to můžeš změnit?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jaké věci/předměty bys chtěla mít pro radost víc na očích?  
Můžeš je tam dát hned?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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 mohla cítit šťastněji?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jaká věc/věci jsou pro tebe doma nejdůležitější?

. . . . .

Které předměty máš doma jen kvůli tomu, že jsi je dostala nebo je ti líto je vyhodit?

. . . . .

Nosíš si práci domů?

Pokud ano, jak máš oddělený pracovní a soukromý prostor?

. . . . .

Potřebuješ doma neustále něco dělat?

. . . . .

Hodí se k tobě tvůj domov?

Kdyby někdo viděl tvou fotku a fotku tvého domova, přiřadil by vás k sobě? Čím se k tobě tvůj domov hodí a čím ne?

. . . . .

Jak by vypadal tvůj domov snů bez ohledu na peníze, čas a prostor?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Jak se ke svému vysněnému domovu můžeš posunout o kousek blíže? Co z toho můžeš udělat už teď?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Jakými třemi malými kroky bys mohla svůj domov zlepšit už zítra?

1. ....  
2. ....  
3. ....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Pomáhá ti tvůj byt udržovat tvé rituály, návyky a zvyky? Jak by to mohlo být ještě lepší?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



**WOW!**  
**Hotovo?**  
Skvělá práce!



Kterých 10 myšlenek si z tohoto zamyšlení odnášíš?

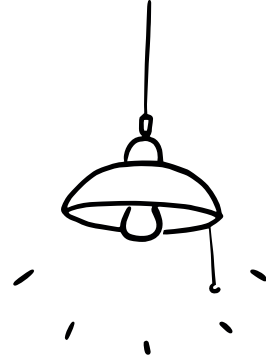
Shrň své aha-momenty, nové poznatky či dej rovnou dohromady akční plán kroků, do kterých se pustíš.

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

Grid area for notes 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.**