

SCHŮZKA SE SEBOU

Co zazní, když se na sebe naladíš?



Pavel Moric
pavelmoric.com



Ahoj,

tohle je chvíle jen pro tebe.
Zastav se, procít, popřemýšlej.
Jiná příprava není třeba.

Nebo možná klid, naladění a chuť snít,
ale taky polechtat svoje stíny.
A taky upřímnost, zvědavost a otevřenost
tomu, co se v tobě právě děje.

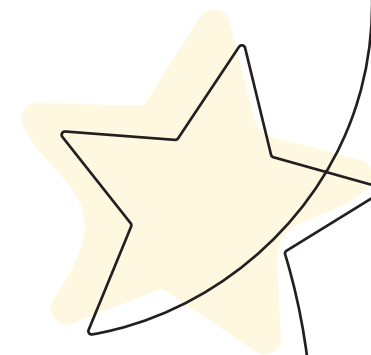
.....

Na co aktuálně
hledáš odpověď?

Najdi si aspoň 2 hodiny,
ale klidně to rozděl do víc dní.
Nejde o závod, jde o pozornost a vnímavost.

Piš, čmárej, škrtej, gumuj.
Dej si pauzu, když potřebuješ.

Odpovědi už v sobě máš: Stačí je nechat přijít.



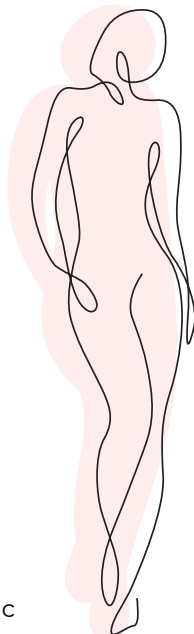
Zdraví

Tělo, energie, spánek,
výživa, pohyb.

.....

Jak se poslední dobou cítí moje tělo?
Co mi říká?

Nakresli si, kde tě něco
pobolívá nebo trápí.
Jakou pozornost
tomu věnuješ?



Syndrom bílé stránky

Nevíš, jak začít. V hlavě pocit prázdna, Nic tě nenapadá Znají to všichni, kdo někdy něco tvoří. Napiš první nedokonalou větu. Klidně co se ti honí hlavou. Čmárej, kresli. Třeba jen vlnovku nebo frustrovanou čmáranici. Pohyb v těle přivede záblesky energie do hlavy.

A o tužce a gumě jsi už někdy slyšel/a? => **Tak prostě začni.**

Jaká událost mi připomněla, že zdraví je *big boss*,
bez kterého se život stává bolestným omezením?

Co mě pravidelně unavuje/otupuje/oslabuje?
U čeho se unavím rád/a?
Co v mém životě převažuje?



.....

Co můžu udělat dnes/zítřa pro trochu víc vitality?

.....

Kdy se objednáám na preventivní prohlídku?

.....

Jaký malý rituál péče o tělo chci přidat?

.....

Jak se teď hýbu? Jak mi při tom je?
Co chci přidat/ubrat/změnit?

.....

Jakou zdraví prospěšnou výzvu chci
vyzkoušet - se zájmem, možná i bez cíle?

.....

Jakého nezdravého návyku se chci zbavit
nebo jej omezit?



Vztahy

Blížkost, komunikace,
hranice, důvěra, autenticita,
spolu-práce, spolu-tvoření.

.....

Kamarádil/a bych se sebou?
Proč jo? Proč ne?

Co by pomohlo se mít víc rád/a? Víc si sebe vážit?

Jako první rande

Od některých randíček je fajn nemít velká očekávání. I tuhle schůzku ber jako start. Ne všechno musí dávat hned smysl. Nemusí to být hned dokonalé. Třeba to hned nebude láska, co ti vydrží na celý život. Možná se to podstatné a zajímavé vyjeví až při dalších setkáních.

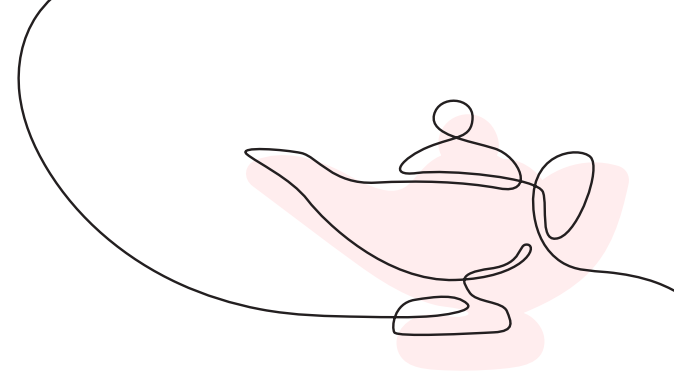
V čem jsem dobrý/á? Co na mě mají druzí rádi?
Co chválí? Napiš si aspoň 5 vlastností.

V čem mám slabiny? Co opakovaně slyším jako kritiku?
Napiš aspoň 5 vlastností nebo situací.



100 přání

Co chceš? Co si přeješ?
Napiš si svou stovku.
Cokoliv. Od maličností po velké věci.



- | | | | |
|----|----|----|-----|
| 1 | 26 | 51 | 76 |
| 2 | 27 | 52 | 77 |
| 3 | 28 | 53 | 78 |
| 4 | 29 | 54 | 79 |
| 5 | 30 | 55 | 80 |
| 6 | 31 | 56 | 81 |
| 7 | 32 | 57 | 82 |
| 8 | 33 | 58 | 83 |
| 9 | 34 | 59 | 84 |
| 10 | 35 | 60 | 85 |
| 11 | 36 | 61 | 86 |
| 12 | 37 | 61 | 87 |
| 13 | 38 | 63 | 88 |
| 14 | 39 | 64 | 89 |
| 15 | 40 | 65 | 90 |
| 16 | 41 | 66 | 91 |
| 17 | 41 | 67 | 92 |
| 18 | 43 | 68 | 93 |
| 19 | 44 | 69 | 94 |
| 20 | 45 | 70 | 95 |
| 21 | 46 | 71 | 96 |
| 22 | 47 | 72 | 97 |
| 23 | 48 | 73 | 98 |
| 24 | 49 | 74 | 99 |
| 25 | 50 | 75 | 100 |