

ZIMA (LEDEN)

Zastav se. Neodpovídej rychle. Pokud nic nepřichází, je to také odpověď.

Tenhle list není k vyřešení, ale k všimnutí. Tam kde je plno, už nemůže nic přibýt. Když uděláš prostor - v čase, v programu, v hlavě - nápady, vjemy, vhledy, pocity se můžou začít objevovat.

Polož si tyto otázky. Můžeš je zaměřit na všechny oblasti svého života. Práce. Rodina. Koníčky. Přátelé... Můžeš si je přečíst a jít na procházku a nechat je pracovat.. čekat na odpovědi, pokud samy hned nepřicházejí.

- Čeho už mám plné zuby?
- Co mě unavuje?
- Co by se stalo, kdybych se na chvíli zastavil/a?
- Dělal/a jsem v minulém roce to, po čem jsem toužila a co mi dělá radost?

CO KONČÍ

Některé věci nekončí proto, že bychom selhali. Končí proto, že splnily svůj účel. Přišla jejich zima. Skupiny, projekty, firmy, podniky, akce - to všechno má své cykly včetně zimy.

- Co jsem dělal / a už jen ze zvyku?
- V čem zůstávám ze strachu a ne z živosti?
- Co bych si teď už nevybral / a, kdybych začínala dneska, ale dosud to dělám?

CENA ZA SETRVÁNÍ

Každé „ještě vydržím“ má svou cenu.

- Co mě stojí to, že to nechávám být?
- Kde platím energií, zdravím nebo vztahem k sobě?
- Co už tělo nese místo mě?

Poznámky:

VZTAH K SOBĚ

Ne všechno, co zvládám, je pro mě dobré...

- Kde na sebe kladu větší nároky než na ostatní?
- Jak se k sobě chovám ve chvíli, kdy už nemůžu?
- Co by se změnilo, kdybych se přestal/a přesvědčovat?

ZIMNÍ ZÁMĚR - BEZ CÍLŮ

Záměr není úkol. Je to věta, kterou si můžu opakovat, abych zůstal/a u sebe. Abych neutíkala k práci, k mobilu, pokecat... Nebo abych se po takovém útěku měl/a kam vrátit..

- Co teď nejvíc potřebuju?
- Co si chci dovolit místo toho, co si obvykle v tuto dobu odpírám?
- Co by znamenalo být k sobě loajální?

Můj záměr pro toto období je: (Jen jeden, žádný seznam)

Když jsem si odpověděl/a na všechny ty všetečné otázky, dovolím si čekat, dovolím věcem zemřít,
hnít, rozpadat se... nechám semínka, která jsem tu
zasadil/a, klíčit a sílit...