

JARO – PŘEDSEVZETÍ, KTERÁ VYROSTLA

Ted' už není potřeba se ptát. Něco ve mně dožrálo. A já si dovoluji zvolit směr. Jsem odpočatá/ý, dal/a jsem prostor smrti a díky tomu, se teď může zrodit něco nového...

TĚLO & ENERGIE - Moje tělo už mi ukázalo, kde jsem šla/šel proti němu.

- Co chci se svým tělem přestat dělat?
- Jaký jeden malý rytmus (něco, co můžu pravidelně opakovat) by mu přinesl víc lehkosti?
- Jak poznám, že jdu správným směrem (signál těla)?

Předsevzetí : Na jaře se rozhoduji...

(ne musím, ne začnu, ale rozhoduji)

PRÁCE & SMYSL - Ne všechno, co umím, musím dál dělat.

- Co už dál nechci dělat, protože mě to ubíjí?
- Která část mé práce už je přežitá?
- Kde cítím tiché „ano“, i když je spojené s nejistotou?

Předsevzetí: V práci se na jaře posouvám směrem k...

VZTAHY - Ne všechny vztahy mají růst spolu se mnou.

- Kde se zmenšuji, abych byla přijatelná?
- Které vztahy mě živí a které vyčerpávají?
- Jak chci být ve vztazích přítomná jinak než dřív?

Předsevzetí: Ve vztazích si dovoluji...

DOMOV & RYTMUS - Můj domov je prodloužením mého vnitřního stavu.

- Co v mém každodenním rytmu nefunguje?
- Co bych chtěla zjednodušit?
- Jak má vypadat běžný den, ne ideální?

Předsevzetí: Na jaře si vytvářím prostor pro...

JÁ & VNITŘNÍ SMĚR - Už se nepotřebuji opravovat. Potřebuji se slyšet.

- Kým se stávám, když na sebe netlačím?
- Co chci letos žít víc než dřív?
- Co nechávám definitivně za sebou?

**Závěrečná věta – ne otázka - Moje letošní předsevzetí není výkon, ale směr:
Letos směřuji...**