

# VY A ZASE JEN VY



Dnes budeme pracovat se samostatným úkolem. Říkám "úkolek", protože nejde o nic velkého ani hrozného. A snad vás bude bavit.

Zkuste si udělat příjemnou atmosféru. Nad odpověďmi můžete přemýšlet buď sami v izolaci, nebo s partnerem vedle sebe. Cílem je důkladně se zamyslet nad co nejpříjemnějšími odpověďmi a prostě je napsat, namalovat (zkrátka dostat ze sebe) na tento pracovní list.

Tentokrát píšete jen a jen o sobě. Vše co napíšete je váš pohled na vás, vaše životní cesta. Protože jen když známe sami sebe, dokážeme správně "instruovat" partnera.

Více na blogu [Recept na vztahy](#).

## JDEME NA TO?

### POCITY:

Jak vaše rodina reagovala na důležité pocity a situace, když jste byli menší? Například hněv, strach, (ne)úspěch, láska, nedokonalost atd.

.....

.....

.....

Myslíte, že způsob, jakým se v rodině pracovalo s pocity a situacemi výše má dopad na vaše prožívání i dnes? Pokud ano, jak?

.....

.....

Jak vám výše vypsané pocity projevuje váš partner? Co mu jde dobře a co by mohl zlepšit? Jak je partnerovi vyjadřujete vy?

.....

.....

.....

### ŘEKA ŽIVOTA

Představte si... třeba řeku. Její podoba kopíruje váš život. Její pramen je vaše narození. Od pramene dál můžete najít různé zvláštnosti, kupříkladu vodní víry (životní karamboly), splavy (kde váš život nabral rychlý spád) nebo zákruty (kdy jste museli něco překonat, život se vám změnil).

Někdy zase vaše voda byla čirá, plynule tekoucí a bez problémů. Takovou řeku teď budete tvořit na papír. Prostor pro ni najdete na druhé straně.

Pozn.: Nemusíte malovat řeku. Jestli je vám bližší váš život zaznamenat jako seskupení hor, nebo graf spokojenosti či jako mapu země zvané "Já, \_ \_ \_ \_", směle do toho. Hlavně, aby se vám cvičení dobře dělalo.

CO ZAZNAČIT:



komplikace



AHA momenty



skvělé okamžiky



lidé, kteří vás ovlivnili



důležité momenty



cokoliv, co pokládáte za důležité

**VAŠE ŘEKA, HORA, KŘIVKA.... ŽIVOTA:**

## VAŠE OSLAVA 80. NAROZENIN

Protože jsem postup pro cvičení "oslava 80. narozenin" popisovala ve svém článku, udělám zde jen krátký výtah. Tedy.. Oslava byla uspořádána pro vás. Zkuste se zamyslet, kdo by o vás na vaše 80. narozeniny pronášel řeč o vašich úspěších, hodnotách i síle činů. Mluvit by měli zástupci nejdůležitějších sfér vašeho života - např. manželství, přátelství, podnikání, pomoc komunitě atd.). Doporučuju vybrat si 3 sféry.

Na závěr máte přípitek o svém životě vy. Čeho jste dosáhli, proč nelitujete, že jste žili, čím je svět díky vám lepším místem (nebo alespoň pro pár lidí).

Zde je prostor zapsat si nejdůležitější body jednotlivých proslavů:

## UŽ TO SKORO MÁTE!



### KÝM CHCI BÝT?

Už jste prošli několik cvičení ohledně vašich pocitů, minulosti i budoucího ideálního směřování vašeho života. Teď je prostor na poslední část. Jak se stát tím, kým chcete být? Zkuste odpovědět některé z těchto otázek:

Kým chci být? Jaké charakterové vlastnosti chci mít? V čem potřebuji na této cestě podpořit? Na jakých hodnotách chci postavit svůj život? Jaké principy chci v osobním i pracovním životě zastávat? V čem chci být nadprůměrně lepší než lidi v mém okolí (osobně a pracovní)?

Jak mi v tom partner může pomoci?

Bonus: Co je priorita v následujících 3 letech? Které oblasti chcete primárně budovat? (můžete vycházet z cvičení Oslava)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## A JE TO. JSTE SUPER!