

pre teba

7 minút *pre seba*

Sedem dní, sedem otázok, sedem minút. Malé zastavenia, pri ktorých môžeš znova počuť seba.

Ako s tým pracovať

Každý deň si nájdí sedem minút len pre seba. Stačí ráno pri káve, večer pred spaním alebo kedykoľvek, keď cítiš, že potrebuješ zastaviť.

1 · NADÝCHNI SA

Tri pomalé nádychy a výdychy.
Presuň pozornosť z hlavy do tela.

2 · PREČÍTAJ SI OTÁZKU

Jednu na každý deň. Nemusíš hneď vedieť odpoveď.

3 · ZAPÍŠ, ČO PRÍDE

Slovo, vetu, pocit. Nič nemusí byť správne ani dokonalé.

4 · NECHAJ TO TAK

Nemusíš nič riešiť. Stačí si to všimnúť.

TIP NA ZAČIATOK

Ak môžeš, vytlač si tieto listy a píš rukou. Písanie rukou spomalí myseľ a pomôže ti lepšie počuť seba. Ak radšej píšeš na tablete, stačí PDF otvoriť v aplikácii na poznámky.

Tvoj výsledok

Nájdi písmeno, ktoré ti vyšlo v ankete. Toto je chvíľa na zamyslenie, nie diagnostika.

VÝSLEDOK A

Dávaš z prázdneho pohára

Tvoj hnev nie je chyba. Často je to signál, že sa dlho dávaš na posledné miesto. Nepotrebuješ zmeniť život, potrebuješ chvíľu, ktorá patrí len tebe.

VÝSLEDOK B

Tvoj smútok chce byť vypočutý

Niečo v tebe chce byť videné. Keď pocit pomenuješ, stíchne. Nemusíš to mať vyriešené, stačí si ho všimnúť.

VÝSLEDOK C

Vieš veľa. Teraz to žiť

Rozumom už veľa chápeš. Chýba ti, aby sa ťa to dotklo aj vo vnútri a dalo sa to žiť každý deň. Prvý krok môže byť malý.

1 DEŇ 1 · ZASTAV SA

Ako sa naozaj mám, keď sa na chvíľu zastavím a nič nerobím?

Malý krok na dnes: Daj si dnes 3 minúty bez telefónu. Len ty a tvoj dych.

2 DEŇ 2 · TELO

Kde v tele cítim to, čo práve prežívam? Aké jedno slovo by to vystihlo?

Malý krok na dnes: Polož ruku na to miesto a trikrát sa pomaly nadýchni.

3 DEŇ 3 · ENERGIA

Čo mi dnes energiu dodalo a čo mi ju vzalo?

Malý krok na dnes: Vyber si jednu vec, ktorá ti energiu dodala, a dopraj si ju zajtra znova.

4 DEŇ 4 · HRANICE

Kde som dnes povedal/a áno, hoci som vo vnútri cítil/a nie?

Malý krok na dnes: Nabudúce si daj čas. Stačí povedať: „Dám ti vedieť zajtra.“

5 DEŇ 5 · MOJE A PREVZATÉ

Ktorá z mojich dnešných myšlienok, povinností či očakávaní nie je naozaj moja?

Malý krok na dnes: Polož si dnes aspoň raz otázku: „Je toto naozaj moje?“

6 DEŇ 6 · VNÚTORNÝ HLAS

Čo v sebe už dlhšie tuším, a predsa na to hľadám potvrdenie u druhých?

Malý krok na dnes: Napíš si túto vetu na papier a nechaj ju deň len tak byť.

7 DEŇ 7 · MÔJ KROK

Čo si z týchto siedmich dní odnášam? A aký jeden malý krok chcem urobiť ďalej?

Malý krok na dnes: Zapiš si svoj krok do kalendára. Malý, ale konkrétny.

Čo ďalej?

Ak ti týchto sedem minút niečo ukázalo a chceš sa na to pozrieť hlbšie, môžeme sa stretnúť na krátkom úvodnom rozhovore.

ÚVODNÝ ROZHOVOR

20 minút · online · zdarma · bez záväzkov. Pozrieme sa, kde dnes stojíš a čo by ti teraz najviac pomohlo.

veronikatimkova.eu · info@veronikatimkova.eu

„Odpovede nie sú vonku. Sú v tebe, len na ne potrebuješ chvíľu ticha.“

Teším sa na teba.

Veronika