

7 DNÍ PŘIROZENÉ PROMĚNY

DEN 1

KDE PRÁVĚ JSEM / KDE PRÁVĚ JSME

*První zastavení na cestě
k přirozené proměně.*



JEDNOTLIVEC

Cesta k sobě.



PÁR

Cesta k nám.



RODINA

Cesta k nám všem.



Ing. Jan Pirogov
PRŮVODCE PROCESEM
PŘIROZENÉ PROMĚNY

PŘIROZENÉ PROMĚNY
vidět jinak

prirozenepromeny.cz



DEN 1

KDE PRÁVĚ JSEM / KDE PRÁVĚ JSME

Dnes je prvním krokem se zastavit a podívat se, kde právě jsme. Neřešíme změny. Jen vnímáme. Odpovědi zapisuj upřímně a bez hodnocení.



ZASTAV SE

Najdi si 15–20 minut, kdy tě nebude nikdo rušit. Odlož telefon. Nesnaž se meditovat. Nesnaž se být pozitivní. A hlavně se nesnaž hledat správné odpovědi.

Jen se na chvíli zastav a zeptej se:
Jak se mi právě teď opravdu žije?



1. JEDNOTLIVEC

Podívej se na svůj život.

Zaměř se na sebe a místa ve svém životě, která jsou pro tebe důležitá.

OBLASTI MÉHO ŽIVOTA

- Já
- Vztahy
- Rodina
- Práce
- Tělo
- Čas
- Radost

U každé oblasti si odpověz:

Co mi tady dává energii?

Co mi tady energii bere?

Co v této oblasti právě teď skutečně cítím?



2. PÁR

Podívejte se na svůj vztah.

Nejprve každý sám, potom si o svých odpovědích v klidu povídejte.

OBLASTI NAŠEHO VZTAHU

- Blízkost
- Komunikace
- Společný čas
- Rodina a domácnost
- Podpora
- Intimita
- Radost

U každé oblasti si odpovězte:

Co nám tady dává energii?

Co nám tady energii bere?

Co v této oblasti právě teď skutečně cítíme?



3. RODINA

Podívejte se na svou rodinu.

Každý člen rodiny odpovídá sám za sebe. Děti mohou psát, kreslit nebo používat smajlíky.

OBLASTI NAŠÍ RODINY

- Společný čas
- Domov
- Povídání a naslouchání
- Povinnosti
- Pomoc jeden druhému
- Zábava
- Radost

U každé oblasti si odpovězte:

Co mám na naší rodině rád/a?

Co mi doma energii bere?

Co bych chtěl/a, aby ostatní o mém prožívání věděli?



PODÍVEJ SE NA CELEK

Jednotlivec

Co mě na tom, co jsem napsal/a, nejvíc zaujalo?

Objevil/a jsem něco, co jsem si dosud nepřipouštěl/a?

Pár

Co nám oběma ve vztahu funguje?

V čem každý z nás něco prožíváme jinak?

Co nás na dnešním rozhovoru nejvíc překvapilo?

Rodina

Co máme jako rodina společné?

V čem naši rodinu každý prožíváme trochu jinak?

Co nás dnes překvapilo?



JEDNA VĚC

Vyber jednu věc, která tě / vás nejvíc přitahuje.

Nemusí to být největší problém. Nemusíte ji dnes řešit. Jen si ji označte.

Zakroužkujte ji:



POKRAČOVÁNÍ

Dnes jsme udělali pouze první krok. Zastavili jsme se a podívali se, kde právě jsme. Nech dnešní odpovědi chvíli pracovat.

Pokud chceš / chcete pokračovat, čeká vás dalších 6 dní Přirozené proměny, ve kterých budeme na dnešní zkušenost postupně navazovat a učit se vidět jinak.

Děkuji, že ses na chvíli zastavil.