

# Vítej, na této cestě!

Abychom mohli ve svém životě něco opravdu změnit, potřebujeme si nejdřív ujasnit, co to vlastně bude.

*Jak ta změna vypadá?*

*Co v nás vyvolává určité pocity?*

A hlavně – jakým směrem se chceme vydat?

První týden je proto naprosto zásadní.

Najdi si na něj klid a pojď se na svůj domov podívat trochu jinýma očima.

Budeme si ho zmapovávat – ne proto, abychom si přidaly další úkoly, ale abychom zjistily, co nám neseďí, co nás brzdí a kde má vůbec smysl začít.

Ale když se zaměříme na konkrétní místnosti a věci, které jsou tou největší osinou v... 😊, může to mít mnohem větší efekt, než bychom čekaly.

## Miša a Deni



„Když víš, kde začít, i malý krok mění celý pocit z domova.“

# 1. TÝDEN - MAPOVÁNÍ

Možná se to zdá jako drobnost, ale právě chvíle, kdy se zastavíš a upřímně si odpovíš, je rozhodující krok celé cesty.

Tyto otázky ti pomohou nahlédnout nejen na to, jak se cítíš doma, ale i jak se cítíš uvnitř sebe. A právě tam začíná každá skutečná změna.

Dej si na to prostor. Klidně si uvař čaj, ven si svůj oblíbený zápisník a tužku, zabal se do deky a vnímej, co vyplouvá na povrch. Dej si záležet hlavně s vizí svého domova (otázka č. 4)

1. **Jak se doma cítím?** *Zkus být opravdu konkrétní.*
2. **Jaké tři věci na svém domově mám ráda?**
3. **Co na svém domově nemám ráda? Jaké věci nefungují?**
4. **Jaká je vize mého domova? Jak by to tam mělo vypadat? Čeho by tam mělo být více? Čeho naopak méně? Jaké pocity bych tam chtěla cítit?** *Věnuj těmto otázkám klidně celou stránku, nech svoji ruku, ať to píše od srdce.*

## Mapování konkrétních místností

Do svého bloku si vypiš všechny místnosti, kde denně trávíš čas. Následně si je začni procházet, buď fyzicky nebo klidně jen ve své myslí. Všiměj si toho, co v tobě vyvolávají – kde tě přepadá úzkost, a kde naopak cítíš klid, radost nebo inspiraci.

Popiš si všechny pocity, které v tobě daný prostor probouzí. Neposuzuj, jen pozoruj. I tímto jemným uvědoměním začíná změna.