

NEŽ VYKROČÍŠ

Malé zastavení na začátku Návratu k sobě

Než se vydáš na cestu, na chvíli se zastav tam, kde právě jsi.

Nemusíš hledat správné odpovědi. Nemusíš všechno vědět ani umět pojmenovat. Napiš první věci, které k tobě přijdou – nebo některé otázky jednoduše nech bez odpovědi.

1. Co mě přivedlo právě sem?

Co se v mém životě děje, že jsem se rozhodla něco změnit?

2. Kdybych nemusela nic vysvětlovat ani obhajovat, co bych řekla, že právě teď opravdu potřebuju?

3. Co mě v poslední době nejvíc vyčerpává nebo mi bere prostor být sama sebou?

4. Z čeho mám na téhle cestě trochu strach?

Co nechci ztratit, co nechci otevřít nebo čeho se bojím, že zjistím?

5. Co bych si naopak přála znovu najít?

Může to být pocit, vlastnost, část života nebo část mě samotné.

6. Návrat k sobě skončil a něco se opravdu pohnulo. Podle čeho jako první poznám, že se něco změnilo?

Na tuhle cestu vstupuji s přáním...

Tenhle list je jen pro tebe.

Nemusíš mi ho posílat ani mi ukazovat své odpovědi. Pokud ale budeš chtít některou z nich přinést na naše setkání, můžeme od ní společně začít.