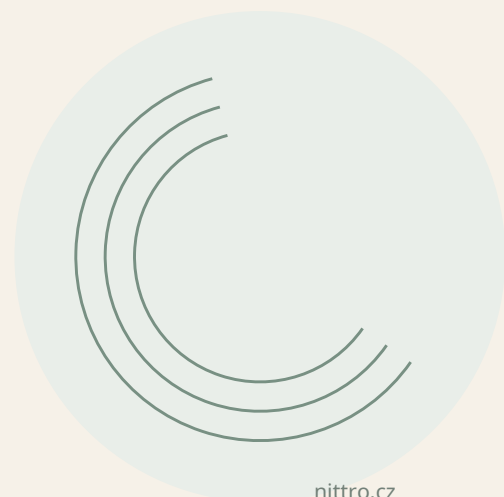


Kde právě stojím?

Malé deníkové zastavení pro chvíle, kdy cítíš, že něco potřebuje změnu - ale ještě nevíš co.

7 otázek pro malé zastavení a nový pohled



Nemusíš hned vědět, kam dál.

Někdy víme přesně, co nás trápí. A někdy je to mnohem neurčitější.

Život funguje. Děláme, co je potřeba. Plníme povinnosti, rozhodujeme se, přizpůsobujeme se tomu, co právě přichází. A přesto se někde může objevit pocit: Takhle to asi nechci.

Jen ještě nemusíme vědět, co přesně bychom chtěly jinak.

Tento pracovní list není návod, jak svůj život změnit. Je to malé zastavení před tím, než vůbec začneme hledat řešení.

Jak s listem pracovat

Nemusíš projít všech sedm otázek najednou. Můžeš si vybrat jednu nebo dvě a k ostatním se vrátit. Nesnaž se napsat správnou odpověď. Všiměj si spíš toho, co se objeví, když si na chvíli dovolíš nic neřešit.

Možná je první důležitou otázkou jednoduše:

Kde právě stojím?

Co právě teď zabírá nejvíc prostoru v mém životě?

Nemusí to být to nejdůležitější. Co zaměstnává moje myšlenky, čas nebo energii? Co je teď v mém životě nejhlasitější?

Zkus si všimnout

Je rozdíl mezi tím, co je pro tebe důležité, a tím, co právě dostává nejvíc tvé pozornosti?

MOJE ODPOVĚĎ

Co dělám hlavně proto, že „se to tak dělá“?

Podívej se na svůj běžný týden. Povinnosti. Zvyky. Role. Očekávání. Automatická rozhodnutí. Kde už možná ani nepřemýšlíš nad tím, jestli ti to pořád vyhovuje?

Zkus si všimnout

Nemusíš nic rušit ani měnit. Zkus jen rozlišit: co si skutečně vybírám a co už dělám téměř bez otázky?

MOJE ODPOVĚĎ

Co mi bere energii - a co mi ji vrací?

Rozděl si stránku na dvě části. Piš konkrétní lidi, činnosti, prostředí, povinnosti i malé každodenní věci. Nemusíš s tím zatím nic dělat. Jen se podívej, jak oba seznamy vypadají vedle sebe.

Bere mi energii

Vrací mi energii

Kde se v poslední době nejčastěji přizpůsobuji?

Lidem. Okolnostem. Povinnostem. Představě o tom, jaká bych měla být. Kdy je moje přizpůsobení vědomou volbou - a kdy se děje automaticky?

Zkus si všimnout

Přizpůsobení samo o sobě nemusí být problém. Zajímavé je všimnout si, jestli u něj pořád zůstává místo i pro tebe.

MOJE ODPOVĚĎ

Co už nějakou dobu odsouvám stranou?

Nemusí jít o úkol. Může to být potřeba, rozhodnutí, rozhovor, nápad, odpočinek, touha nebo část tebe, na kterou poslední dobou nezbývá prostor. Co se pořád vrací, i když tomu nevěnuješ pozornost?

Zkus si všimnout

Co by se stalo, kdybys tomu nedala řešení, ale jen deset minut opravdové pozornosti?

MOJE ODPOVĚĎ

Kdy jsem se naposledy cítila opravdu „ve svém životě“?

Ne nutně šťastná. Spíš přítomná, sama sebou, zapojená a v souladu s tím, co právě děláš. Kde jsi byla? Co jsi dělala? S kým? Co tam bylo jiné než dnes?

Zkus si všimnout

Nehledej dokonalou vzpomínku. Možná je důležitější drobný detail: tempo, prostředí, člověk, pocit svobody nebo způsob, jakým ses rozhodovala.

MOJE ODPOVĚĎ

Kdybych teď nemusela nic radikálně měnit...

Co je jedna malá věc, které bych chtěla dát ve svém životě trochu víc prostoru? A čeho bych naopak chtěla mít o trochu méně? Ne plán na nový život. Jen jeden malý posun v poměru věcí, které už v něm jsou.

Zkus si všimnout

Co je nejmenší změna, která by byla natolik malá, že ji můžeš opravdu zkusit - a přesto by sis jí všimla?

MOJE ODPOVĚĎ

Co se v odpovědích opakuje?

Podívej se ještě jednou na svoje odpovědi. Nemusíš z nich vytvářet plán ani docházet k velkému závěru. Zkus jen chvíli pozorovat, co v nich zůstává.

Co se vrací?

Je tam stejné slovo, potřeba, člověk, pocit nebo téma na více místech?

Co mě překvapilo?

Která odpověď nebyla ta, kterou bys od sebe čekala?

Co ve mně zůstává?

Která věta nebo otázka tě po dočtení nepouští?

Jedna věta, kterou si chci odnést:

Někdy nemusíš hned vědět, kam chceš dojít. Nejdřív může stačit zjistit, kde právě stojíš.

Pokud chceš podobná témata zkoumat hlouběji, na nittro.cz najdeš další materiály zdarma, články a informace o individuálním provázení.

NITTRO

Průvodcovství změnou

nittro.cz

Pro osobní použití · 2026

