

Můj životní příběh



Náš životní příběh rozhodně není černobílý a nikdy bychom tak na něj neměli nahlížet. Lidi kolem sebe, různé životní mezníky a události často černobíle vnímáme. Vyvarujme se zjednodušení i zkratk aspoň sami u sebe.

Když projektujeme důležité životní změny, měli bychom se snažit vidět je v celé jejich barevnosti, vnímat jejich jednotlivé vrstvy, souvislosti a dopad na všechny složky našeho života i do důležitých vztahů, v nichž žijeme.

Co v mém stávajícím životě je to nosné? Co si v něm chci zachovat? Co chci rozvíjet a dát tomu větší prostor? Na čem chci pracovat?

Co v mém životě je zlovykem? Co mi kazí důležité vztahy? Co mi přináší nadbytečný stres? Co mě trápí či děsí? Co mi neprospívá?

Co je to nejlepší, co je pro mě dobré? Co chci žít? Jak moc vzdálené je to mému stávajícímu životnímu příběhu? Jak moc budu přepisovat, jak moc škrtat a jak moc dopisovat?

Jak změny zaznamená a pocítí mé okolí? Kdo mě v nich podpoří a kdo bude proti? Jak změny POCÍTÍM JÁ? Budou udržitelné? Co pro ně mohu udělat, co z toho teď hned?

Nezapomeňte, že náš život je udržitelný pouze tehdy, když jsou jednotlivé důležité složky v ROVNOVÁZE. Snažte se to mít na paměti, když budete chtít svůj životní příběh přepisovat.

Inspirativní úkol pro Vás:

Napište si dopis do **budoucnosti**. Napište do něj své **záměry pro Váš lepší život**, který si chcete tvořit při a po Restartu. Zkuste si nový život představit co **nejkonkrétněji** a do co největších podrobností. Nezapomeňte na žádnou důležitou oblast svého života. Rozhodněte si, kdy chcete dopis obdržet, napište ho a odešlete. Můžete využít např. futureme.org, nebo svůj zásadní dopis sobě napište hezky postaru - rukou, a vložte do obálky, kterou dobře uschovejte. Dejte si připomínku do telefonu, kdy chcete dopis obdržet. Sami sobě jste právě vytvořili další **motivaci**, proč se na práci na sobě nevykašlat a dotáhnout ji až do **úspěšného konce**.

