

KLÍČ

JAK OTOČIT KLÍČEM

Klíč nenajdeš tím, že budeš hledat dál. Najdeš ho, když přestaneš — a dovolíš si vědět to, co už tušíš.

KROK PRVNÍ — CO UŽ VÍM

Už to vím: Pravdy, které obcházím

1. Doplň si na papíře několikrát větu: „Vlastně už dávno vím, že..." a nech ruku psát, i když se ti první odpovědi nelíbí.
2. Nefiltruj. Napiš i to, co je nepohodlné — o vztahu, práci, o sobě. Právě to nepohodlné bývá ten klíč.
3. Vyber jednu z těch vět, u které to nejvíc píchlo. To píchnutí je znamení, že jsi blízko.
4. Nemusíš s tím zatím nic dělat. Jen sis to poprvé přiznal nahlas.

MOJE POZNÁMKY

DATUM

JAK SE DNES MÁM

K ZÁPISU

Co vím tak jistě, že se tomu vyhýbám? A co by se muselo změnit, kdybych to vzal vážně?

CESTA POKRAČUJE

Krok 2 **Kde hledám místo abych jednal** — Kdy hledám, abych nemusel

Krok 3 **Otevřít jedny dveře** — Jeden skutečný pohyb

Krok 4 **Přestat sbírat** — Používat, ne sbírat

Tohle byl první ze čtyř kroků. Celou cestu — s dalšími cvičeními, příběhem, symbolem a rozhovorem se stínem — najdeš v e-booku Klíč na cestyvedomi.cz.