

MOST

JAK VYKROČIT

Most nepřejdeš tím, že se rozhodneš. Přejdeš ho jedním konkrétním krokem, který se dá udělat tento týden.

KROK PRVNÍ — POJMENOVAT MOST

Dva břehy: Kde přesně stojím

1. Napiš jednou větou most, před kterým teď stojíš — rozhodnutí nebo změnu, kterou odkládáš. Buď konkrétní.
2. Popiš břeh, na kterém stojíš: co ti dává (i to nepohodlné je něčím pohodlné) a co tě na něm drží.
3. Popiš druhý břeh: co tam chceš — a jak dlouho už to jen popisuješ, místo abys šel.
4. Nakonec si všimni, jestli je druhý břeh pořád ostrý, nebo už začíná blednout.

MOJE POZNÁMKY

DATUM

JAK SE DNES MÁM

K ZÁPISU

Jak dlouho už tenhle most jen popisuju? A co mi ten popis nahrazuje?

CESTA POKRAČUJE

Krok 2 **Vyslechnout strážce** — Ještě ne — a proč

Krok 3 **Jeden krok na most** — Malý skutečný pohyb

Krok 4 **Co nechám na břehu** — Co tam nechám

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