

OHEŇ

JAK NECHAT DOHOŘET

Něco neukončíš tím, že o tom budeš vědět. Ukončíš to malým, konkrétním rozloučením — a tím, že přestaneš přikládat.

KROK PRVNÍ — CO JEŠTĚ HŘEJE

Inventura ohňů: Co topí a co jen doutná

1. Napiš pět věcí, do kterých pravidelně přikládáš energii: vztah, práci, roli, zvyk, křivdu, projekt, představu o sobě.
2. U každé se zeptej upřímně: Hřeje mě to ještě — nebo to jen udržuju, abych nemusel čelit prázdnu po tom?
3. Označ ty, které už netopí. Nemusíš s nimi hned nic dělat. Stačí, že sis to přiznal.
4. U té nejsilnější napiš jednu větu: čeho se bojím, že vychladne, když ji nechám dohořet?

MOJE POZNÁMKY

DATUM

JAK SE DNES MÁM

K ZÁPISU

Kterou z těch věcí držím nejvíc ze strachu z ticha po ní — a co by v tom tichu asi bylo?

CESTA POKRAČUJE

Krok 2 **Rozloučit se** — Poděkovat, ne proklít

Krok 3 **Malý oheň** — Pustit rukama, ne jen hlavou

Krok 4 **Co vyroste na uvolněném místě** — Co přijde po tmě

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