

ŘEKA

JAK SE NAUČIT PLOUT

Plout se nenaučíš rozhodnutím. Naučíš se tomu tím, že rozeznáš, s čím bojovat nemá smysl — a jednou zkusíš pustit.

KROK PRVNÍ — CO OVLÁDÁM A CO NE

Dva sloupce: Co je v mých rukou

1. Napiš pět věcí, které tě teď trápí a stojí tě nejvíc energie.
2. Ke každé si čestně odpověz: Můžu to opravdu ovlivnit — nebo se jen rvu s něčím, co změnit nejde (cizí názor, minulost, jak se věci mají)?
3. Rozděl je do dvou sloupců: „ovlivnit můžu" a „ovlivnit nemůžu".
4. U sloupce, který nemůžeš ovlivnit, si všimni, kolik síly tam přesto dáváš.

MOJE POZNÁMKY

DATUM

JAK SE DNES MÁM

K ZÁPISU

Kolik své energie utrácím za boj s proudy, které se stejně nedají přemoct?

CESTA POKRAČUJE

Krok 2 **Kde tlačím marně** — S čím se rvu, co se rvát nedá

Krok 3 **Jednou pustit** — Zkusit, co unese voda

Krok 4 **Plout, ne se vzdát** — Rozdíl mezi puštěním a rezignací

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