

STROM

JAK NECHAT ZAPUSTIT

Kořeny nezapustíš tím, že o nich budeš vědět. Zapustí, když jim dáš to jediné, co potřebují: čas a klid od tvého vytrhávání.

KROK PRVNÍ — KDE SE PŘESAZUJU

Historie přesazování: Kde pořád začínám znovu

1. Napiš tři až pět věcí, které jsi v životě začal s nadšením a pak opustil dřív, než zapustily — práce, koníčky, vztahy, plány na sebe.
2. U každé napiš, v jaké chvíli jsi to opustil. Bylo to opravdu proto, že to nefungovalo — nebo proto, že přišla ta nudná, neviditelná fáze?
3. Hledej vzorec. Kdy přesně se u tebe „lepší půda" ozve? Co se obvykle děje těsně předtím?
4. Nic si nevyčítej. Vzorec, který vidíš, přestává řídit potají.

MOJE POZNÁMKY

DATUM

JAK SE DNES MÁM

K ZÁPISU

Co obvykle přijde těsně předtím, než se rozhodnu přesadit? A co bych zjistil, kdybych tentokrát zůstal?

CESTA POKRAČUJE

Krok 2 **Poznat neviditelnou fázi** — Když se zdánlivě neděje nic

Krok 3 **Pečovat o sebe jako o rostlinu** — Jaké podmínky potřebuju

Krok 4 **Dát tomu čas** — Slib nevytrhávat

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