

JARNÍ ROVNODENNOST

— osobní deník —

Jak se cítím v letošním jarním období? Vnímám nějaké změny, touhy, potřeby?

JARNÍ ROVNODENNOST

osobní deník

O čem jsem přes zimu přemýšlel/a a toužím realizovat?

(vyberte tři větší události/zážitky/projekty, o kterých jste v poslední době přemýšleli)

1.
2.
3.

Čemu chci letos věnovat více času i energie?

(zkuste být co nejvíce konkrétní, např. chci trávit více času s rodinou - jet na společnou dovolenou; chci být více v přírodě - každý víkend jít na delší procházku; chci se věnovat svým zájmům - uběhnout 10km)

1.
2.
3.

Co mi přináší pocit klidu, podpory, důvěry nebo radosti?

(zapište si všechny drobnosti i maličkosti - denní (ne)činnosti, vše k čemu se vracíte, když cítíte, že je potřeba o sebe více pečovat)

.....

.....

.....

Co cítím jako nepodpůrné, brzdí mě a je potřeba to řešit?

(napište si cokoliv, co je potřeba změnit, abyste si mohli dopřát výše zmíněné ♡)

1.
2.
3.
4.