Objav svoje zdroje

**Nájdi si voľný čas osamote, vezmi tužku a papier, zamysli sa a preskúmaj, aké sú tvoje zdroje.**

* Môže sa jednať o **aktivity, ktoré ti robia radosť**, prinášajú ti **oddych, energiu** a **napĺňajú ťa**.
* Môžu to byť aj **aktivity, ktoré si robila ako dieťa**, no už dávno si na ne zabudla.
* Môžu to byť **aktivity, po ktorých už dlho prahne tvoja duša**, dlho už po nich **túžiš**, no z akéhokoľvek dôvodu si si nenašla čas alebo odvahu ich praktikovať.

Následne si vyber aspoň **jeden - dva zdroje, aktivity, ktoré objavíš a nájdi im miesto vo svojom nabitom programe dňa**, odkomunikuj svoj zámer s rodinou, aspoň niektoré zaviesť do svojho života, **hovor o tom aj s deťmi, s partnerom**, že chceš venovať čas sebe a potrebuješ ich podporu.

Môžeš si niektoré svoje zdroje **naplánovať dokonca v kalendári-diari** ako pripomienku v mobile, ak je zatiaľ ťažké sa k nim dostať počas dňa prirodzenou cestou.

Polož si pri objavovaní svojich zdrojov napr. aj túto otázku.

**"Čo najviac teraz práve potrebuje moje telo, moja duša, aby som sa cítila šťastná, radostná, naplnená, oddýchnutá a plná síl?"**

**Ak nevieš, čo by mohlo medzi také zdroje patriť, tak uvedieme niekoľko príkladov z našich životov:**

* Prečítať si denne aspoň jednu dve strany z obľúbenej knihy
* Posedieť si pod milovaným stromom v záhrade
* Denne sa prejsť aspoň 15 min v parku
* Raz týždenne si urobiť vychádzku do lesa
* Napustiť si teplú vaňu a relaxovať pri sviečkach a hudbe
* Pustiť si príjemnú hudbu a dať si pohár vína
* Zabaliť sa do deky a pozrieť si romantický film
* Dať si spoločnú vaňu s partnerom
* Vybrnkať si pár piesní na gitare
* Dovoliť si raz za mesiac masáž celého tela
* Raz za čas zájsť s kamarátkami na kávu
* Vypnúť všetky zvuky v byte a len tak byť v tichu pár minút
* Masáž chodidiel od partnera, alebo si dopriať takúto masáž mimo
* Milovať sa pri sviečkach za tmy pri teple krbu

klepni a začni písať