



Objav svoje zdroje

Nájdí 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 naplňajú 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 nájdí 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 **naplávať 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



ONLINE KURZ MAMA A SYN

A series of horizontal dashed lines for writing.