

QUEST : Zpomalení a zamyšlení

Pro koho?

- Pro jednotlivce



Proč to udělat?

- Ve vysílání padlo, že panika a pojetí situace jako války, v nás vypíná řadu typů “přemýšlení” a přístupů, které za normálních situací máme.
- Petr Koubský dokonce vyslovil hypotézu, že vyhraje ten, kdo zpomalí.
- Když se na chvíli zastavíš a dobře se podíváš na to, co se Ti vlastně děje, máš šanci si vybrat přístup a chování, které bude více v souladu s Tebou, Tvým tělem, Tvým srdcem, Tvojí duší.



Co mám udělat?

- Udělej si čas sama/sám na sebe, sedni si někde v klidu nebo se jdi sama/sám někam projít.
- Podívej se na to, co se v tobě aktuálně děje. Můžeš si položit např. následující otázky (a jakékoliv další, co tě napadnou):
 - i. Co mi v karanténě dělá dobře?
 - ii. Co mi dobře nedělá, co mi neslouží?
 - iii. Co mi vlastně vadí?
 - iv. Co mi chybí?
 - v. Co mi energii dává?
 - vi. Co mi energii bere?

- vii. Co bych chtěl(a), aby bylo jinak?
 - viii. Z čeho mám obavu?
 - ix. Co je pro mě jistotou?
 - x. Co jsem si o sobě připomenl(a) nebo dokonce dozvěděl(a) nového?
 - xi. V čem z toho, co zatím dělám, bych měl(a) pokračovat?
 - xii. Co bych měl(a) přestat dělat?
 - xiii. Co bych měl(a) změnit a dělat jinak?
 - xiv. Co bych měl(a) začít dělat nově?
- Vyber si někoho ze svých blízkých a svěř se mu s tím, na co jsi si přišel(a). Poznámka: pokud tě při tom nebo potom, co mu to sdělíš, bude nějak hodnotit nebo ti radit, ignoruj to.
 - U věcí, kde se rozhodneš, že něco změníš, přestaneš nebo začneš, svěř se s tím někomu, s kým nejčastěji jsi nebo komunikuješ a požádej ho o podporu. Ať si všímá a sděluje ti fakta (ne hodnocení): např. každý den večer ti připomene, co jsi nezměnil(a), nepřestal(a) či nezačal(a).
 - Po 7 dnech si udělej toto cvičení znovu a podívej se na to, co se změnilo.