🧭 KOMPAS ROVNOVÁHY

Kde se právě nacházíte na své cestě?

Kompas rovnováhy je malé zastavení, které vám pomůže podívat se na svůj život z jiného úhlu.

Čeká vás **7 oblastí**, které ovlivňují váš vztah k sobě, k druhým i k vlastnímu životu.

U každé najdete **dva póly**. Na úsečce označte místo, které nejlépe vystihuje, jak danou oblast svého života **vnímáte právě teď**.
Škála je 0-10, kde **0**- vlevo = **nesoulad, nespokojenost** a **10**- vpravo = **soulad, spokojenost.**

Neodpovídejte podle toho, jak by to mělo být. Zkuste na chvíli zastavit a vnímat, **jak to skutečně cítíte**.

Nemusíte být přesně uprostřed ani na jednom z konců. Jednoduše udělejte čárku tam, kde (blíže čemu) se podle svého aktuálního pocitu nacházíte.

Nejde o test a neexistuje správný ani špatný výsledek. Kompas vám pouze nabízí možnost uvědomit si, jak jednotlivé oblasti svého života prožíváte právě nyní.

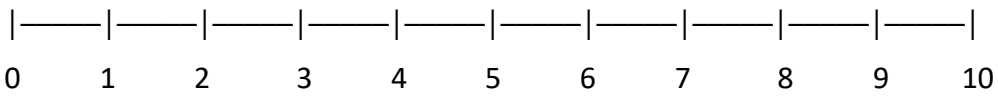
A protože se život neustále mění, může váš Kompas za nějaký čas vypadat úplně jinak.

🟢 1. JÁ A POZNÁNÍ SEBE

Jak dobře rozumím sama/sám sobě? Umím rozpoznat svoje potřeby, pocity, přání, hodnoty?

Když se dlouho přizpůsobujeme okolnostem a očekáváním druhých, můžeme postupně přestat vnímat sami sebe. Pak může být těžší poznat, co skutečně prožíváme a potřebujeme.

Je pro mě těžké porozumět sobě — **Rozumím sobě, tomu, co prožívám a potřebuji**

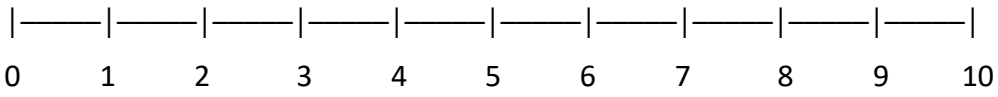


💗 2. JÁ A DRUZÍ

Jak se cítím ve svých vztazích? Mohu být mezi druhými sama/sám sebou? Umím říct, co potřebuji?

Touha po přijetí, klidu nebo pochopení může způsobit, že dáváme potřebám druhých větší prostor než svým vlastním. Někdy pak ve vztazích ztrácíme ze zřetele, jací doopravdy jsme.

Ve vztazích se často ztrácím — **Mohu být ve vztazích sama/sám sebou**



🔵 3. JÁ A MÉ MYŠLENKY

Jak se mnou moje myšlenky mluví? Podporují mě, nebo mě spíš oslabují?

Naše myšlenky ovlivňují to, jak vnímáme sebe, druhé i život. Ne každá myšlenka, která se objeví, musí být pravdivá nebo nám užitečná. Obavy, strachy, pochybnosti nebo vnitřní kritika pak mohou měnit to, jak se cítíme a jak svůj život prožíváme.

Mé myšlenky mě často oslabují — **Mé myšlenky jsou pro mě podporou**

|———|———|———|———|———|———|———|———|———|———|———|

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

🟣 4. JÁ A MÉ ROZHODOVÁNÍ

Jak se rozhoduji? Vybírám si svůj směr, nebo většinou jen reaguji na to, co přichází?

Každý den děláme mnoho rozhodnutí. Nemůžeme ovlivnit všechno, co se v našem životě děje. Můžeme však postupně zjišťovat, kde máme možnost volby a jak chceme reagovat.

Často jen reaguji na to, co přichází — **Vědomě volím svůj směr**

|———|———|———|———|———|———|———|———|———|———|———|

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

🔋 5. JÁ A MÁ ENERGIE

Co mi energii bere a co mi ji vrací? Umím poznat, kdy potřebuji zpomalit a načerpat síly?

Naše energie není nevyčerpatelná. Když dlouhodobě dáváme více, než doplňujeme, může přijít únava, přetížení a ztráta radosti. Nevyčerpávají nás jen povinnosti, ale také myšlenky, emoce, vztahy nebo dlouhodobé napětí.

Jsem často vyčerpaná/vyčerpaný — **Umím svou energii průběžně doplňovat**

|———|———|———|———|———|———|———|———|———|———|———|

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

🔴 6. JÁ A MÁ INTUICE

Umím se zastavit a naslouchat tomu, co cítím uvnitř? Důvěřuji své intuici a vnitřnímu vedení?

V každodenním shonu často slyšíme především názory, rady a očekávání zvenčí. Náš vnitřní hlas mohou přehlušit strach, pochybnosti nebo názory druhých. Vnitřní hlas bývá tišší a potřebuje naši bdělou pozornost.

Svůj vnitřní hlas často neslyším — **Naslouchám vnitřnímu hlasu a důvěřuji mu**

|———|———|———|———|———|———|———|———|———|———|———|

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

🟡 7. JÁ A MÁ ŽIVOTNÍ HARMONIE

Jak svůj život skutečně žiji? Je v něm prostor pro to, co je pro mě důležité a co mi dává smysl? Mám pocit, že v mém životě je více „musím“ než „chci“? Cítím se v harmonii?

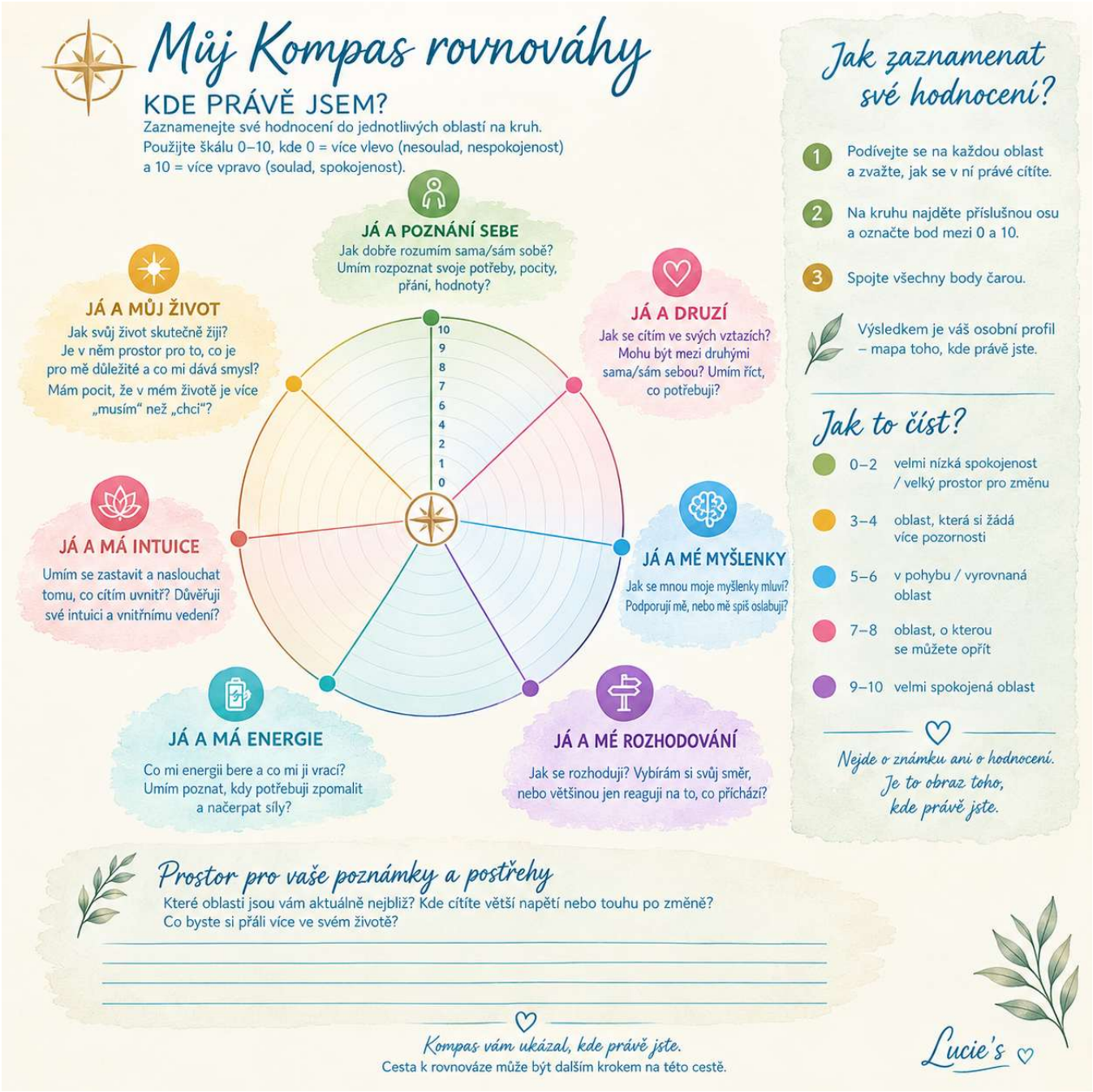
Někdy žijeme především podle povinností, okolností a očekávání druhých. Pak může být snadné ztratit ze zřetele vlastní představu o tom, jak chceme žít. Pokud dlouhodobě nezbývá prostor pro naše potřeby, radost a to, co je pro nás důležité, můžeme mít pocit, že nežijeme svůj vlastní život.

Žiji hlavně podle toho, co musím — **V mém životě má prostor i to, co opravdu chci**

|———|———|———|———|———|———|———|———|———|———|———|

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Výsledky si zapište ZDE:



🌿 CO VÁM KOMPAS UKÁZAL?

Teď se na svůj Kompas podívejte jako na **celek**. Nesnažte se ho „opravit“. Jen si všimněte, co vám říká.

💛 1. Kde se cítím nejlépe?

Které oblasti jsou nejvíce vpravo?
Co mi v nich funguje a co mi pomáhá?

🎾 2. Co mě překvapilo?

Je něco, kde jste čekali jiný výsledek?

🌱 3. Která oblast volá po mé pozornosti?

Nemusí to být ta úplně nejvíce vlevo. Vyberte tu, u které uvnitř cítíte:
„Tady bych chtěl/a něco změnit.“

🧭 4. Co by mě posunulo o malý kousek?

Nemusíte měnit celý život.
Jaký jeden malý krok by vám v této oblasti mohl pomoci?

✨ 5. A nakonec si doplňte:

Kdybych byl/a ve svém životě o trochu více v souladu se sebou, změnilo by se…

.....

🎾 JEŠTĚ JEDEN POHLED

Když se podíváte na svůj život jako na celek, je nějaká oblast – například **vztahy, práce, peníze, zdraví, rodina nebo něco jiného** – ve které něco opakovaně řešíte, nejste v ní úplně spokojení nebo se vám v ní stále vrací podobné situace?

Co vás napadá jako první?

.....

💚 NA ZÁVĚR

Možná vám Kompas ukázal místa, kde se cítíte dobře. Možná upozornil na něco, čemu jste dosud nevěnovali pozornost. A možná vás některé odpovědi překvapily.

Dovolte si vidět, **kde právě jste**. Protože právě uvědomění bývá prvním krokem ke změně.

Třeba máte pocit, že je váš život v pořádku a že vám nic zásadního nechybí. A přesto se někde hluboko uvnitř ozývá tiché volání po něčem dalším – po změně, objevení, růstu nebo větším souladu se sebou.

🌿 Protože i když jsme spokojení, nemusíme být na konci své cesty.

Kompas vám ukázal, kde právě jste. *Cesta k rovnováze* pak může být prostorem pro další objevování sebe, svých potřeb a toho, co je pro vás důležité, i pro vykročení směrem, který je vám vlastní. 🌿
