



02

# SOUČASNÝ DOMOV

Někdy musíme pohlédnout na to, co máme, abychom mohly vědět, co opravdu potřebujeme. Dívejte se na svůj domov novými očima – bez hodnocení, jen s pozorováním.

To, co vidíte, vám napoví, co si zaslouží změnu.

PROČ



*Tento*

*list*

*Vyplnit?*

Pomůže vám to podívat se na svůj domov s odstupem, jako byste ho viděla poprvé. Zvědomíte si, co vás těší, co vám překáží, a co si zaslouží pozornost.

A hlavně – porovnáte svůj reálný domov s vysněným (viz pracovní list č. 1).

POHLED NA MÍSTNOSTI

# JAKÉ JSOU?

## Kuchyně 01

- Je funkční a přehledná?
- Co mi tady dělá radost?
- Co mě zatěžuje?

- Cítím se tady pohodlně?
- Je prostor přehledný, vzdušný?
- Co bych změnila?

## 02

## Obývací

## Jídelna

## 03

- Slouží nám dobře?
- Scházíme se tu?
- Má svou jasnou roli?

- Působí klidně, bezpečně?
- Spí se mi tu dobře?
- Je tu něco, co mi vadí?

## 04

## Ložnice

## Koupelna

## 05

- Mám tu vše, co potřebuji?
- Vypadá čistě a svěže?
- Jak se tu cítím?

# Uvědomění

CO NEJVÍC  
VNÍMÁM?

Největší rozdíl oproti  
mému vysněnému  
domovu (list 1) je:

Nejsem ještě  
připravená měnit  
toto:

Když si představím,  
že by můj domov byl  
mým spojencem – co  
by mi právě teď  
chtěl říct?

Jedna věc, kterou  
chci vnímat s větší  
laskavostí:

Ale mohla bych  
hned změnit nebo  
upravit:

# MOJE MALÉ VYHODNOCENÍ

*Domov, který si přeju, je :*

*Domov, který mám, je:*

*Největší AHA moment:*

*Co mě zaskočilo:*

*První malá akce, kterou můžu udělat hned :*

*Pravidlo č.1, které budu dodržovat :*

*Jedna věc, kterou chci začít dělat jinak:*

*Co mi dává energii a chci toho víc:*

*Co už dál nechci akceptovat:*

*Jaký pocit si chci vědomě připomínat:*

# *Karta*

Do kdy :

Co udělám :

Tento list si uschovejte jako  
orientační bod pro váš nový domov.

Sáhněte po něm, kdykoli si budete  
chtít připomenout, jaký pocit doma  
hledáte.



Tato elektronická kniha je chráněna autorskými právy a není dovoleno ji šířit, nebo publikovat. Prosím, nekopírujte ani její části bez předchozího souhlasu. V případě, že by vás některé informace zaujaly a chtěli byste se dozvědět víc, kontaktujte mě.