Sedm minut pro sebe

Jedna chvíle. Tři odpovědi. Jeden malý krok.

Pusť si audio a po poslechu si zapiš jen to, co ti skutečně utkvělo. Stačí slovo nebo krátká věta. Správné odpovědi neexistují.

01 PONECHÁVÁM SI

Který okamžik letošního roku stojí za to uchovat? Co pro tebe v něm bylo důležité?

Ponechávám si…

02 DÁVÁM MÉNĚ PROSTORU

Co letos zabíralo více času nebo pozornosti, než ti bylo příjemné? Vyber něco obyčejného, ne bolestivou vzpomínku.

Méně prostoru chci dávat…

03 DÁVÁM VÍCE PROSTORU

Co chceš v běžném dni roku 2027 častěji zažívat?

Více prostoru chci dát…

MŮJ MALÝ KROK DO 7 DNŮ

Jeden proveditelný krok, který podpoří třetí odpověď:

Nemusíš dnes vyřešit celý rok. Jen si všimni, čemu stojí za to dát místo.