



Začni si plnit své sny – Návod na BUCKET LIST

Jak se Ti líbí představa, že si plníš své sny?

Pojďme si udělat čas chvilku na sebe a zamyslet se...

Zkus sepsat 15 přání. Rozděl si je na 3 bloky (3 akce). Dej si pár minut, chvilku na každou část. Pusť si třeba hudbu nebo si zajdi na procházku, na čerstvý vzduch, protáhni se... a hraj si tou myšlenkou a přej si, sni...

AKCE nr. 1

Představ si, že je Ti 6 let. Kde jsi? Co cítíš? Co máš ráda? Jaké máš přání...?

Kde jsi? CO máš ráda? Jak trávíš čas? Co Ti dělá radost? Co by sis přála?

- 5 přání, která jsi měla jako malá.. Zavři oči, ponoř se do sebe, nejdříve hluboký nádech a výdech a vzpomeň si na své 6 leté JÁ

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

AKCE nr. 2

Představ si, že jsi tady a teď – co si přeješ? Co jsi si přála před 5 lety a vidíš, že se teď děje nebo ještě neděje?

- 5 přání, která máš teď – jako velká, třeba to žiješ nebo zrovna teď prožíváš..

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

Představ si, že jsi o 5 (10) let starší. Jaké sny bys měla teď, jaké sny by mělo Tvé starší já? Co by sis přála? Do jaké akce by ses pustila (zároveň s těmi zkušenostmi, které máš)?

- 5 přání, která má Tvé o 5 (10) let starší já

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

A teď máš svůj BUCKET LIST, máš své sny černé na bílém.

Jak se cítíš? Máš radost? Jsi nabitá energií?

Je to zároveň Tvá **životní kotva**. Ukotví Tě na tvé cestě. Můžeš ji neustále obměňovat, doplňovat. **Naše sny se mění ze dne na den**, ale spousta z nich **zůstává a čeká... na jejich naplnění**.

Přeji Ti na tvé cestě mnoho splněných přání, i těch nejtajnějších. Přeji Ti, abys snila, aby ses nebála i těch nejbláznivějších snů, **protože co se může stát horšího než to, že se nesplní...?** ale třeba Tě navedou jiným směrem... **A co se může stát lepšího než to, že se Ti splní?**

Chceš riskovat to, že se jsi se o to nepokusila?

„Mířte na měsíc. I když ho minete, skončíte mezi hvězdami.“

LES BROWN

Lucie Šafránková

*Organizátorka zážitkových pobytů na jachtě
Life Experiences, motivátor k plnění snů*

IG

