



UMENIE BÝVAŤ.SK



6 krokov k lepšiemu bývaniu v novom roku 2017

Séria šiestich krátkych zamyslení vám dá dobrú mentálnu prípravu pre nové životné obdobie. Pomôže vám to vnútorne sa otvoriť zmene. Získate tiež jasnejšiu predstavu o tom, ako si tento rok môžete vylepšiť svoj domov podľa svojej vlastnej predstavy a vytvoriť väčší priestor pre nové veci v živote. Sami prídete na to, aké kroky viete tento rok podniknúť na ceste za vašim bývaním snov.

Prvá polovica úspechu na ceste za lepším bývaním (a životom vôbec) je úprimná (seba)reflexia:

KROK 1 – Obzrite sa

Doprajte si pokojnú chvíľku vo svojom vnútornom svete a spomeňte si na situáciu vášho bývania počas predošlých dvoch až desiatich rokov. Popremýšľajte za ktorých desať ľudí, miest, vecí alebo udalostí sa cítite byť vďační? Tá malá tichá radosť za to, že boli alebo možno ešte i stále sú súčasťou vášho života.

Budte konkrétny a zapíšte si, ako ste možno aj práve vďaka nim narástli ako osobnosť. Ako títo ľudia, dané miesta, veci či udalosti ovplyvnili váš život? Popremýšľajte, ako tieto minulé dušu-obohacujúce momenty súvisia s tým, ako dnes bývate.

Za tieto veci, okolnosti, udalosti, entity či osoby som dnes doma vďačná / vďačný a prečo:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

KROK 2 – Spravte si domácu inventúru

Teraz si dajte pár minút zamyslenia nad vašou aktuálnou situáciou:

Aké procesy a záležitosti vo vašej domácnosti už podľa vás zastarali? Ktoré veci, doplnky, dekorácie, prístroje vám už nepreukazujú dobrú službu? Čo už viac nepristane vášmu životnému štýlu? Aké veci, dekorácie či nábytok vás doma iritujú? Čo už vyšlo z módy alebo nezodpovedá vášmu vkusu?

Čoho máte doma priveľa? Citlivo tiež zvážte, ktoré osoby vo vašom súkromnom živote dávno expirovali. Ako sa v priebehu rokov zmenila vaša domáca situácia a ktoré nové okolnosti si dnes vyžadujú špeciálnu pozornosť?

Týmto desiatim už u mňa doma skončila životnosť a/alebo ich treba riešiť:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

KROK 3 – Uvoľnenie

Teraz nastal ten správny okamih ujasniť si, čo všetko ste pripravený tento rok vypustiť zo svojho života. Znova sa pozrite na svoj zoznam podľa Kroku 2. Čo z toho je na odpis a čo na vyhodenie? Čo už viac nemá miesto vo vašom mikro svete?

Vyberte si zo svojho zoznamu z Kroku 2 aspoň tri (ideálne všetkých desať) vecí, ktoré ste pripravený tento rok prepustiť zo svojich služieb. Čoho sa chcete definitívne zbaviť?

Táto časť procesu býva tá najťažšia, ale v závere i tá oslobodzujúcejšia a preto stojí za to. Budte k sebe naozaj pravdivý, neskôr si za to poďakujete.

Nelámte si zatiaľ príliš hlavu nad tým, ako to všetko urobíte. Už len samotné vedomé rozhodnutie, že ste pripravený urobiť zmeny plne postačuje na to, aby sa vo vás spustil pozitívny otvorený postoj potrebný pre ďalší krok.

Týchto vecí sa v roku 2017 zbavím:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Ak ste poctivo dokončili všetky tri kroky, gratulujem vám! Zmákli ste tú najťažšiu polovicu.

Za to si zaslúžite odmenu! 😊

Spravte si čerstvú šálku kávy, čaju alebo si nalejte si nové deci vína (podľa okolností) a pripravte sa na hravejšie zvyšné tri kroky.

KROK 4 – Oddajte sa predstavám

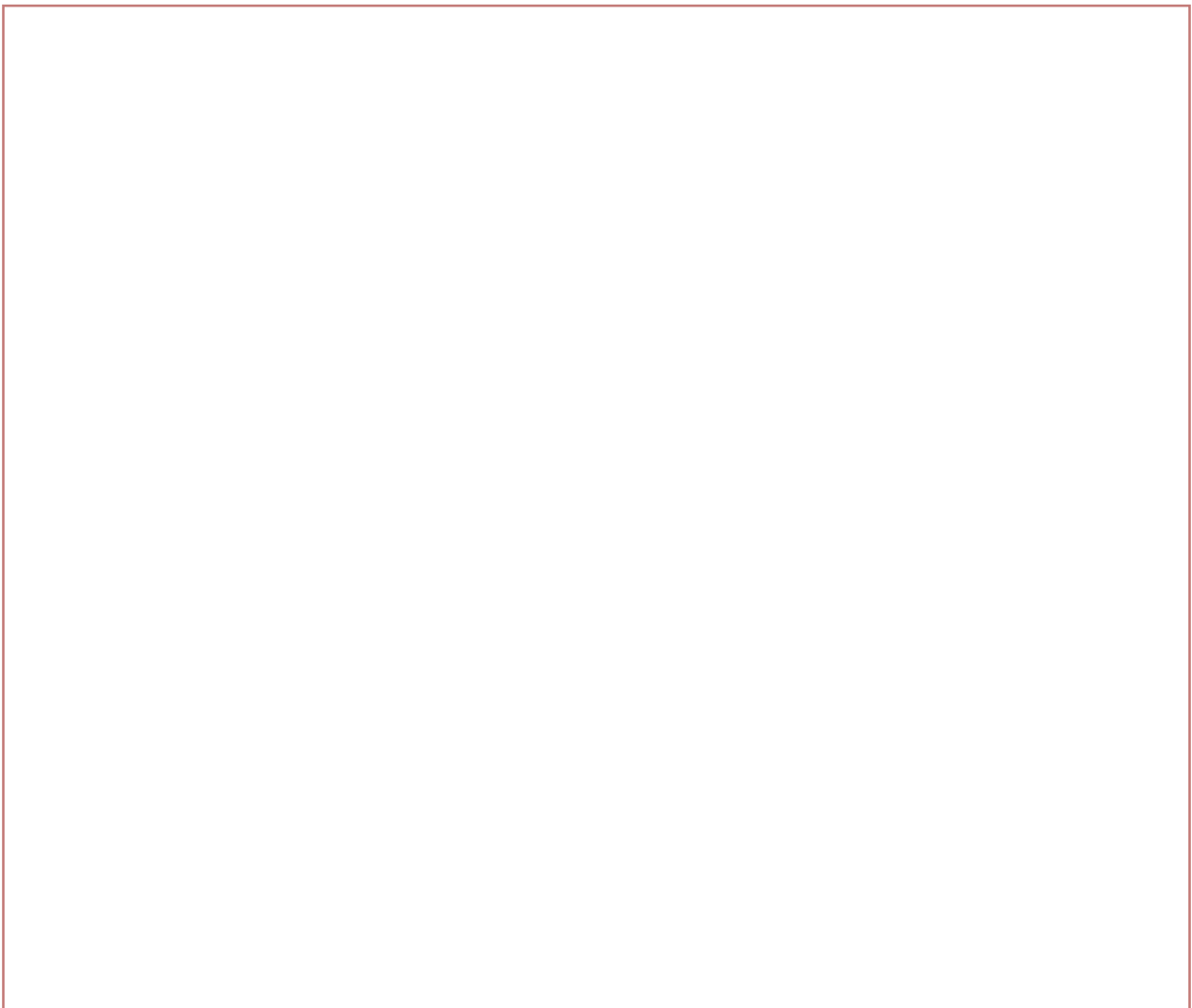
Pre novú úspešnú etapu v ústrety vášmu bývaniu snov, si potrebujete ujasniť ako vlastne chcete bývať. Porozmýšľajte ako by mal vyzerat' a fungovat' váš nový priestor – aký je váš ideálny domov snov?

Doprajte niekoľko momentov predstave vášho ideálneho života – krajšieho lepšieho bývania v roku 2017. Myslite pokojne aj ďalej než len v horizonte jedného roka.

Kladte si otázky typu: Aké okolnosti, veci či ľudí si prajete pritiahnúť do svojho súkromného sveta v roku 2017? Čo by ste v tomto roku radi dosiahli? Čo by ste sa chceli tento rok doma zmeniť? Čo vám doma často chýba a po čom túžite? Kam by ste išli pozrieť pre inšpiráciu? Koho by ste si chceli pozvať k sebe na návštevu? Ako sa chcete doma každý deň cítiť? Čím a kým sa túžite obklopiť vo svojom súkromí? Čo konkrétne by vo vašom príbytku malo odzrkadľovat' vašu (novú) osobnosť či vzťah?

Nechajte svoje myšlienky pokojne lietať a zaznačte si bez cenzúry všetko, čo vám príde na um.

Moja predstava ideálneho bývania:



KROK 5 – Ujasnite si svoj zámer

Nádych. Výdych. A teraz zľahka prílet k matke zemi. Tento krok sa totiž v prílišnom nadšení z nových nápadov dá veľmi ľahko odfláknúť.

Nastala chvíľa ujasniť si zámer, ciele a priority.

Odolajte pritom hriechu novoročných predsavzatí, že si dáte iba príliš vágne alebo príliš ambiciózne ciele. Berte aj tento krok smrteľne životne vážne. Vyjasnite si po čom vaša duša túži, ale aj to, čo naozaj potrebujete.

V tomto kroku si zapíšete päť vecí, na ktoré sa tento rok chcete zamerať – vašich 5 zmysluplných cieľov pre rok 2017. Potom si označte ešte aspoň osem až desať ďalších nápadov, ktoré by ste chceli zrealizovať v horizonte nasledujúcich ďalších 5 až 10 rokov.

Moje ciele pre zlepšenie bývania v roku 2017:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Moje ďalšie nápady a plány pre nasledujúce roky:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

KROK 6 – Oslávte nový štart a – do akcie!

Keď ste si ujasnili, čo chcete v tomto roku doma zmeniť, ďalší krok k naplneniu vášho cieľa je veľmi prozaický: môžete sa pustiť do práce! 😊

Teraz je ten správny čas pre akciu!

Čo to pre vás znamená? Začiatok roka je skvelá príležitosť naplánovať si nový projekt.

Úspešným výstupom z tohto súkromného cvičenia bude váš vlastný akčný plán: Naplánujte si do svojho kalendára tri až päť aktivít - podľa vašich piatich cieľov päť domácich projektov, ktoré viete tento rok uskutočniť. Zasejete tak semienka vášho nového bývania – možno až na niekoľko nasledujúcich rokov.

Plán mojich domácich projektov pre rok 2017:

Čo urobím:	Dátum kedy začnem:	Dátum kedy bude hotovo:	Čo k tomu budem potrebovať:	Kto mi s tým pomôže:
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				