



KNIHKA MÉHO ŽIVOTA

Kristýna Jarolínová

PSB050 Sebezkušenostní skupina v kontextu transformační systemické terapie

jaro 2020

JAK NA TO?

Najděte si klidné místo, kde vás nebude nikdo rušit.

Ujistěte se, že máte dost času, že nikam nespícháte.

Co budete potřebovat?

- čistý list A4 (prázdný z obou stran)
 - něco na psaní
-

Pusťte si nějakou hudbu na pozadí. Může to být váš oblíbený interpret, relaxační hudba, nebo třeba soundtrack vašeho oblíbeného filmu.

**Následujte kroky tak jak jdou za sebou!
Nepředbíhejte, nedívejte se dopředu,
pokračujte k dalšímu kroku VŽDY až po
úplném dokončení kroku předchozího.**



KROK Č. 1:

Ujistěte se prosím, že máte splněny všechny podmínky z minulého slidu. Že máte klidné místo, dostatek času, že před Vámi leží z obou dvou stran čistý list papíru A4 a pero, a na pozadí Vám hraje příjemná, ale nerušící hudba.

Máte?

Tak pojďme na to...



KROK Č. 2:

Veďte si pero a čistý list na výšku si nahoře nadepište slovy:

Kniha mého života

Můžete to napsat úplně obyčejně, nebo si můžete s nadpisem vyhrát podle sebe. Je to jen na vás.

KROK Č. 4:

V tuto chvíli je na čase, abyste pojmenovali 10 kapitol
Knihy svého života.

Máte v tom naprosto volnou ruku. Budou názvy jednoduché a
popisné, nebo obrazné a poetické? Budou kapitoly rozděleny
podle jednotlivých "vývojových období" vašeho života? Budete
řídít nějakými jinými, pro vás důležitými milníky? Nebo vůbec
nepůjdete chronologicky, ale nějak úplně jinak?
Bude desátá kapitola uzavřená? S otevřeným koncem?
Nebo jste ji ještě ani nezačali psát?

Pište názvy tak, aby Vám pod nimi vždy ještě zůstalo místo pro
další text, před následující odrážkou.

Pojmenujte si všech deset kapitol, a teprve potom pokračujte
na další krok.

Knihy mého života

- *Hajkejs*
- *Doiqun oh*
- *Jat wfohdj*
- *Afheei*
- *Kfudlu oh oihf*
- *Fiokonp*
- *Gasf uhkj*
- *Ujhdgsp*
- *Kiufib wo oihon*
- *Lozh akhfl*

KROK Č. 5:

V tomto kroku se Vám bude hodit prostor, který jste si pod každým názvem kapitoly ponechali.

Dopíšte pod každou kapitolu názvy několika podkapitol. Je jenom na Vás, kolik jich bude, zkuste si ale vymyslet aspoň čtyři, pokud to půjde. Když budete chtít, klidně jich můžete mít v některých kapitolách šest, sedm, prostě tolik, kolik potřebujete. Napište všechno, co s kapitolou souvisí, co se k ní váže.

Nepokračujte prosím k dalšímu kroku, dokud nedopíšete úplně všechny názvy podkapitol.

Kniha mého života



- *Hajkefp*
Hpgkq, Kouweqfawfl, Couw iul ohouho, Opiokf
- *Doiqun oh*
Fohif l jafobq, Siqbyr, Mkjaflyyo, Dfnel oh goiehf
- *Jat wfohdj*
Doqfph, Ujefpuf oh owefik, Kohwfl
- *Afheei*
Lkjlwo, Coibyl, Powefob k uhfi, Soofofli, Ljlyo
- *Kfudle oh oihf*
Kiwfeliq, Ljlewq, Nofoo, Soihfobq kf qowefh

KROK Č. 6:

Prohlédněte si, co jste zatím napsali, a ujistěte se, že jste s tím teď takto spokojení a nic nepotřebujete změnit.

Pokud ano, změňte to, dovolte si udělat, cokoliv ještě potřebujete.

Pokud ne, můžete přistoupit k dalšímu kroku.

Kniha mého života
~~~~~

- *Hajkeřp*  
*Hpgkq, Kouweqfzqwf, Couw iub ohouho, Opiohf*
- *Doiqvn oh*  
*Fohif l jafobq, Siqbyr, Mkjqlbflyo, Dfneli oh qoiehf*
- *Jat wfohdj*  
*Doqfprk, Uqjefpuf oh owefik, Kohwfl*
- *Afheei*  
*Lkjlwo, Coibyl, Powefob k uhfi, Soofofli, Ljlyo*
- *Kfudli oh oihf*  
*Kiwfeliq, Ljlewq, Nofoo, Soihfobq kf qowefk*



# KROK Č. 7:

Zamyslete se teď prosím nad tím, co jste doposud opomenuli.

Co je to, co se zatím do vaší Knihy života neprobojovalo, a přesto to ve vašem životě sehrálo, nebo hraje, významnou roli?

Co je jakousi "Popelkou" vašeho života? Nenápadnou, a přesto důležitou?

Pokud Vás hned napoprvé nic nenapadne, tak nezoufejte a přemýšlejte dál.

Co ještě by si zasloužilo místo ve vaší knize, ale zatím jste ho pro něj nenašli?

Najděte takovou věc a nějak si ji pro sebe pojmenujte.

# KROK Č. 8:

A teď ji umístěte na konec stránky, jako jedenáctou kapitolu.

## Kniha mého života



- *Hajkepp*  
*Hpyhq, Kouweyqawfl, Couw iul ohouko, Opiokf*
- *Doiqun oh*  
*Fohif l jafola, Siqlyp, Mjalybyo, Dfnel oh qoiehf*
- *Jat wfohdj*  
*Doqfpyh, Ujefpuf oh owefik, Kokuwfl*
- *Ajheei*  
*Hkylwo, Coilyl, Powefoli k ukfi, Doqfpyh, Lylgo*
- *Kjudli oh oihf*  
*Hpyhq, Kouweyqawfl, Couw iul ohouko, Opiokf*
- *Fiokony*  
*Fohif l jafola, Siqlyp, Mjalybyo, Dfnel oh qoiehf*
- *Gasf ukij*  
*Doqfpyh, Ujefpuf oh owefik, Kokuwfl*
- *Ujlyp*  
*Hpyhq, Kouweyqawfl, Couw iul ohouko, Opiokf*
- *Kiufili wo oikon*  
*Fohif l jafola, Siqlyp, Mjalybyo, Dfnel oh qoiehf*
- *Lojh akhfl*  
*Doqfpyh, Ujefpuf oh owefik, Kokuwfl*
- *Kieugaj*

# KROK Č. 9:

Otočte list papíru na druhou stranu.

Tahle prázdná strana se stane první stránkou Vaší Knihy.

Každá kniha ale potřebuje název  
**-a tím Vaším se stane to, co jste právě napsali jako název jedenácté kapitoly.**

Nadepište si ho tedy na tuto čistou stránku.



Kievsky



## KROK Č. 10:

Teď už zbývá jen jedině.

Začít psát.

Napište pod název své knihy prvních pár vět.

Zkuste alespoň pět vět, kterými začnete psaní

Knihy svého života.

Pokud budete chtít, můžete v tom kdykoliv pokračovat.

Je jenom na vás, jestli si svou knihu necháte jen pro

sebe, nebo ji budete s někým sdílet. Je jenom vaše.

---

**DÍKY, ŽE JSTE BYLI  
NA TÉTO CESTĚ  
S NÁMI.**