

deník
Bloom Together



Nenech to vyhnít

Aneb tué mlčení tě
nezachrání



Milý/á kliente/klientko,
v ruce držíš deník, který jsme vytvořili proto,
aby sis mohl/a lépe rozumět. Aby ses mohl/a zastavit,
nadechnout, zorientovat a třeba i trochu vykvést svým
vlastním tempem.

Deník Bloom together tě bude provázet. Můžeš do něj
psát, čmárat, malovat, trhat, lepit... je tvůj. Místo,
kde je bezpečné být sám/sama sebou. Krok za krokem
tu najdeš malé úkoly, které ti pomůžou vnímat, co
potřebuješ, jak ti je a co ti dělá dobře. Někdy je
možná vyplníš s naším pracovníkem, někdy doma v klidu.

Nepotřebuješ být dokonalý/á. Jen být tady.

Tým Bloom Together

BLOOM TOGETHER

JAK S DENÍKEM PRACOVAT?



BLOOM TOGETHER

- **Zastav se:** Udělej si chvíli klidu, aby ses mohl/a na práci s deníkem soustředit.
- **Pravidelnost:** Doporučujeme používat deník pravidelně, ideálně každý den nebo několikrát týdně, podle tvých možností a potřeb.
- **Bud' upřímný/á:** Piš otevřeně a autenticky, deník je jen tvůj prostor, kde můžeš být úplně sám/sama sebou.
- **Kreativita vítána:** Můžeš psát, kreslit, vlepovat obrázky či fotografie; cokoliv, co ti pomůže lépe vyjádřit své pocity.
- **Práce s pracovníkem?** Využij čas se svým pracovníkem k tomu, abyste spolu prošli tvoje poznámky, refleктоvali změny a plánovali další kroky. Pokud chceš.
- **Samostatná práce:** Ve chvílích, kdy budeš sám/a, si najdi klidné místo a projdi si úkoly, zapisuj své myšlenky nebo jednoduše zaznamenej, jak se právě cítíš.

Kde jsem byl/a na začátku?

Co se změnilo?

Co jsem se o sobě naučil/a?

Co chci rozvíjet dál?

Moje cíle na tento rok

Osobní cíle

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Profesní cíle

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Zdraví - mentální fyzické

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Finance

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Koníčky

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Radosti

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

● Začít Hotovo Později Zásek Zrušit



**CO/KDO JE MŮJ
BEZPEČNÝ KRUH?**

**VĚCI, KTERÉ MI
POMÁHAJI**

BEZPEČNĚ MÍSTO
– POPIS NEBO OBRÁZEK

NENECH TO VYHNÍT

POZNEJ



GUEST STAR

👉 YOU 👈



Mé silné stránky, zájmy:

Mé potřeby a hranice:

Moje emoce – co cítím, kdy a proč:

Úkol na 1. týden



Mapa spouštěčů

Když je mi úzko...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zmapuj své spouštěče a co tě uklidňuje:



BLOOM

DATUM: / /

weekly check-up

Jak se mám?

mentálně

fyzicky

Bloom týdne = za co jsem vděčná?

.....
.....
.....
.....

Kolik vody jsem vypil/a?



Poznámky/Připomínky:

.....
.....
.....
.....

Co pro sebe tento týden udělám?

.....
.....
.....
.....

Celková nálada:



Celková energie:



BLOOM

DATUM: / /

weekly check-up

Jak se mám?

mentálně

fyzicky

Bloom týdne = za co jsem vděčná?

.....
.....
.....
.....

Co pro sebe tento týden udělám?

.....
.....
.....
.....

Kolik vody jsem vypil/a?



Celková nálada:



Poznámky/Připomínky:

.....
.....
.....
.....

Celková energie:



BLOOM

DATUM: / /

weekly check-up

Jak se mám?

mentálně

fyzicky

Bloom týdne = za co jsem vděčná?

.....
.....
.....
.....

Kolik vody jsem vypil/a?



Poznámky/Připomínky:

.....
.....
.....
.....

Co pro sebe tento týden udělám?

.....
.....
.....
.....

Celková nálada:



Celková energie:



Úkol na 4 týdne



Krizový plán

Jak poznám, že je mi
opravdu špatně?

Kdo mi může
pomocť?

Co zkusím nejdřív?

Moje SOS strategie:

→

BLOOM

DATUM: / /

weekly check-up

Jak se mám?

mentálně

fyzicky

Bloom týdne = za co jsem vděčná?

.....
.....
.....
.....

Kolik vody jsem vypil/a?



Poznámky/Připomínky:

.....
.....
.....
.....

Co pro sebe tento týden udělám?

.....
.....
.....

Celková nálada:



Celková energie:



BLOOM

DATUM: / /

weekly check-up

Jak se mám?

mentálně

fyzicky

Bloom týdne = za co jsem vděčná?

.....
.....
.....
.....

Co pro sebe tento týden udělám?

.....
.....
.....
.....

Kolik vody jsem vypil/a?



Celková nálada:



Poznámky/Připomínky:

.....
.....
.....
.....

Celková energie:



Úkol na 6. týden

neboj se být kreativní, piš, kresli, dělej koláže ...

Moje bezpečné JÁ



BLOOM

DATUM: / /

weekly check-up

Jak se mám?

mentálně

fyzicky

Bloom týdne = za co jsem vděčná?

.....
.....
.....
.....

Co pro sebe tento týden udělám?

.....
.....
.....
.....

Kolik vody jsem vypil/a?



Celková nálada:



Poznámky/Připomínky:

.....
.....
.....
.....

Celková energie:



Úkol na 7. týden

Rituály péče o sebe

Co mi dělá dobře?

Co chci zkusit?



BLOOM

DATUM: / /

weekly check-up

Jak se mám?

mentálně

fyzicky

Bloom týdne = za co jsem vděčná?

.....
.....
.....
.....

Co pro sebe tento týden udělám?

.....
.....
.....
.....

Kolik vody jsem vypil/a?



Celková nálada:



Poznámky/Připomínky:

.....
.....
.....
.....

Celková energie:



Úkol na 8. týden

Jak se starám o své tělo?



emocionálně:

fyzicky:

BLOOM

DATUM: / /

weekly check-up

Jak se mám?

mentálně

fyzicky

Bloom týdne = za co jsem vděčná?

.....
.....
.....
.....

Kolik vody jsem vypil/a?



Poznámky/Připomínky:

.....
.....
.....
.....

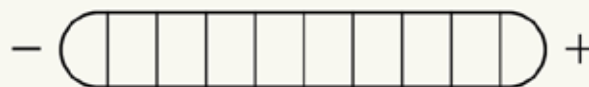
Co pro sebe tento týden udělám?

.....
.....
.....
.....

Celková nálada:



Celková energie:



Úkol na 9. týden

stránka bez slov (jen malování, koláže)

Tichý deník



BLOOM

DATUM: / /

weekly check-up

Jak se mám?

mentálně

fyzicky

Bloom týdne = za co jsem vděčná?

.....
.....
.....
.....

Kolik vody jsem vypil/a?



Poznámky/Připomínky:

.....
.....
.....
.....

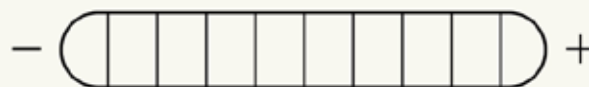
Co pro sebe tento týden udělám?

.....
.....
.....
.....

Celková nálada:



Celková energie:



Úkol na 10. týden

Emocionální abeceda

A	B	C	Č	D
Ď	E	F	G	H
CH	I	J	K	L
M	N	Ň	O	P
Q	R	Ř	S	Š
T	Ť	U	V	W
X	Y	Z	Ž	

BLOOM

DATUM: / /

weekly check-up

Jak se mám?

mentálně

fyzicky

Bloom týdne = za co jsem vděčná?

.....
.....
.....
.....

Kolik vody jsem vypil/a?



Poznámky/Připomínky:

.....
.....
.....
.....

Co pro sebe tento týden udělám?

.....
.....
.....
.....

Celková nálada:



Celková energie:



Úkol na II. týden

Vnitřní kritik

Sepiš, co ti říká, když se necítíš dost dobrý/dobrá. Pak napiš odpověď svým vlastním laskavým hlasem.

BLOOM

DATUM: / /

weekly check-up

Jak se mám?

mentálně

fyzicky

Bloom týdne = za co jsem vděčná?

.....
.....
.....
.....

Kolik vody jsem vypil/a?



Poznámky/Připomínky:

.....
.....
.....
.....

Co pro sebe tento týden udělám?

.....
.....
.....
.....

Celková nálada:



Celková energie:



Úkol na 12. týden

Moje hranice

Kdy naposledy jsem řekl/a „ano“, i když jsem chtěl/a říct „ne“? Jak poznám, že je moje hranice překročena?

BLOOM

DATUM: / /

weekly check-up

Jak se mám?

mentálně

fyzicky

Bloom týdne = za co jsem vděčná?

.....
.....
.....
.....

Co pro sebe tento týden udělám?

.....
.....
.....
.....

Kolik vody jsem vypil/a?



Celková nálada:



Poznámky/Připomínky:

.....
.....
.....
.....

Celková energie:



Úkol na 13. týden

Vnitřní dítě

Nakresli nebo napiš dopis svému 7letému já. Co bys mu chtěl/a říct?

BLOOM

DATUM: / /

weekly check-up

Jak se mám?

mentálně

fyzicky

Bloom týdne = za co jsem vděčná?

Co pro sebe tento týden udělám?

Kolik vody jsem vypil/a?

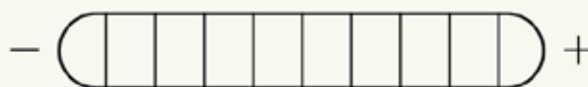


Celková nálada:



Poznámky/Připomínky:

Celková energie:



Úkol na 14. týden

Moje hodnoty

Které 3 hodnoty jsou pro mě nejdůležitější? Jak se projevují v každodenním životě?

BLOOM

DATUM: / /

weekly check-up

Jak se mám?

mentálně

fyzicky

Bloom týdne = za co jsem vděčná?

.....
.....
.....
.....

Kolik vody jsem vypil/a?



Poznámky/Připomínky:

.....
.....
.....
.....

Co pro sebe tento týden udělám?

.....
.....
.....
.....

Celková nálada:



Celková energie:



Úkol na 15. týden

Den offline

Vytvoř si plán na 1 den bez telefonu a sociálních sítí. Jak bys ho chtěl/a strávit?

BLOOM

DATUM: / /

weekly check-up

Jak se mám?

mentálně

fyzicky

Bloom týdne = za co jsem vděčná?

.....
.....
.....
.....

Kolik vody jsem vypil/a?



Poznámky/Připomínky:

.....
.....
.....
.....

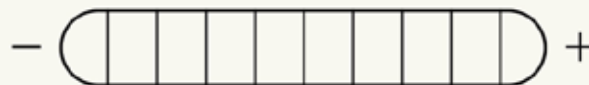
Co pro sebe tento týden udělám?

.....
.....
.....
.....

Celková nálada:



Celková energie:



Úkol na 16. týden

Moje cesta

Nakresli nebo napiš svůj život jako cestu: křižovatky, kopce, zastávky... Co bylo důležité?

Úkol na 17. týden

Můj mentální batoh

Sepiš věci, které s sebou každý den „nosiš v hlavě“. Co z toho je těžké? Co by šlo odložit?

BLOOM

DATUM: / /

weekly check-up

Jak se mám?

mentálně

fyzicky

Bloom týdne = za co jsem vděčná?

Co pro sebe tento týden udělám?

Kolik vody jsem vypil/a?



Celková nálada:



Poznámky/Připomínky:

Celková energie:



Úkol na 18. týden

Konverzace, kterou odkládám

K jaké důležité konverzaci sbírám odvalu? Co bych chtěl/a vyjádřit, i kdyby to nebylo dokonalé?

BLOOM

DATUM: / /

weekly check-up

Jak se mám?

mentálně

fyzicky

Bloom týdne = za co jsem vděčná?

Co pro sebe tento týden udělám?

Kolik vody jsem vypil/a?

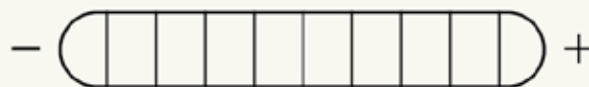


Celková nálada:



Poznámky/Připomínky:

Celková energie:



Úkol na 19. týden

Laskavé NE

Vytvoř si seznam způsobů, jak říct „ne“ bez viny – např. „teď na to nemám kapacitu“, „děkuju, ale musím odmítnout“.

BLOOM

DATUM: / /

weekly check-up

Jak se mám?

mentálně

fyzicky

Bloom týdne = za co jsem vděčná?

.....
.....
.....
.....

Co pro sebe tento týden udělám?

.....
.....
.....
.....

Kolik vody jsem vypil/a?



1 2 3 4 5 6 7 8 (Glass)

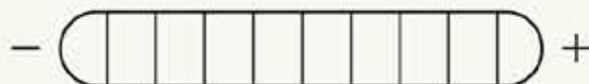
Celková nálada:



Poznámky/Připomínky:

.....
.....
.....
.....
.....

Celková energie:



Úkol na 20. týden

Hudební deník

Každý den si pusť jednu skladbu, která ladí s tvou náladou. Napiš si poznámku, co to v tobě vyvolalo.

BLOOM

DATUM: / /

weekly check-up

Jak se mám?

mentálně

fyzicky

Bloom týdne = za co jsem vděčná?

.....
.....
.....
.....

Kolik vody jsem vypil/a?



Poznámky/Připomínky:

.....
.....
.....
.....

Co pro sebe tento týden udělám?

.....
.....
.....

Celková nálada:



Celková energie:



Úkol na 21. týden

Den bez výkonu

Naplánuj si den, kdy nebudeš „produktivní“. Jen klid, přítomnost, bez cíle. Jak se cítíš?

BLOOM

DATUM: / /

weekly check-up

Jak se mám?

mentálně

fyzicky

Bloom týdne = za co jsem vděčná?

.....
.....
.....
.....

Kolik vody jsem vypil/a?



Poznámky/Připomínky:

.....
.....
.....
.....

Co pro sebe tento týden udělám?

.....
.....
.....
.....

Celková nálada:



Celková energie:



Úkol na 22. týden

Moje emoční potřeby

Které potřeby jsou často nenaplněné (pochopení, respekt, blízkost...)? Jak bych je mohl/a jemně vyjádřit?

BLOOM

DATUM: / /

weekly check-up

Jak se mám?

mentálně

fyzicky

Bloom týdne = za co jsem vděčná?

.....
.....
.....
.....

Co pro sebe tento týden udělám?

.....
.....
.....
.....

Kolik vody jsem vypil/a?



Celková nálada:



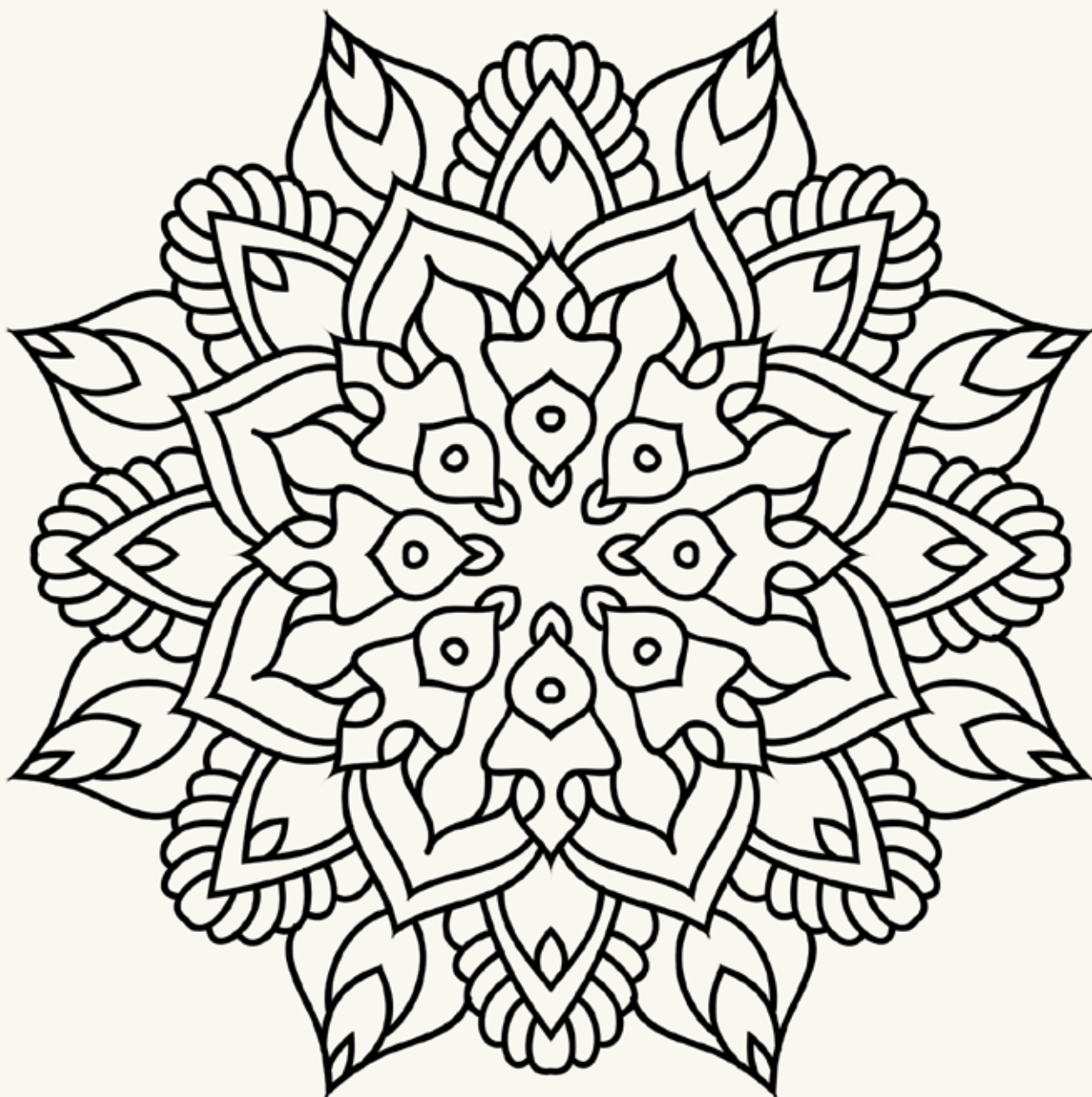
Poznámky/Připomínky:

.....
.....
.....
.....

Celková energie:



Úkol na 23. týden



BLOOM

DATUM: / /

weekly check-up

Jak se mám?

mentálně

fyzicky

Bloom týdne = za co jsem vděčná?

.....
.....
.....
.....

Co pro sebe tento týden udělám?

.....
.....
.....
.....

Kolik vody jsem vypil/a?



Celková nálada:



Poznámky/Připomínky:

.....
.....
.....
.....

Celková energie:



Úkol na 24. týden

1	2		2	2			2	1
		3		3	4	4		
1			4		3		4	
2	4			2				1
		3		3	3	3		2
2			3			2		
1		1	2			3	4	
3			2		2	2		
		3		1		1	2	2

BLOOM

DATUM: / /

weekly check-up

Jak se mám?

mentálně

fyzicky

Bloom týdne = za co jsem vděčná?

.....
.....
.....
.....

Co pro sebe tento týden udělám?

.....
.....
.....
.....

Kolik vody jsem vypil/a?



Celková nálada:



Poznámky/Připomínky:

.....
.....
.....
.....

Celková energie:



Úkol na 25. týden

Hlas mých emocí

Vyber si každý den jednu emoci a napiš, co by řekla, kdyby měla hlas. („Jsem smutek. Jsem tu, protože...“). Cílem je porozumět, **ne potlačit**.

BLOOM

DATUM: / /

weekly check-up

Jak se mám?

mentálně

fyzicky

Bloom týdne = za co jsem vděčná?

.....
.....
.....
.....

Co pro sebe tento týden udělám?

.....
.....
.....
.....

Kolik vody jsem vypil/a?



Celková nálada:



Poznámky/Připomínky:

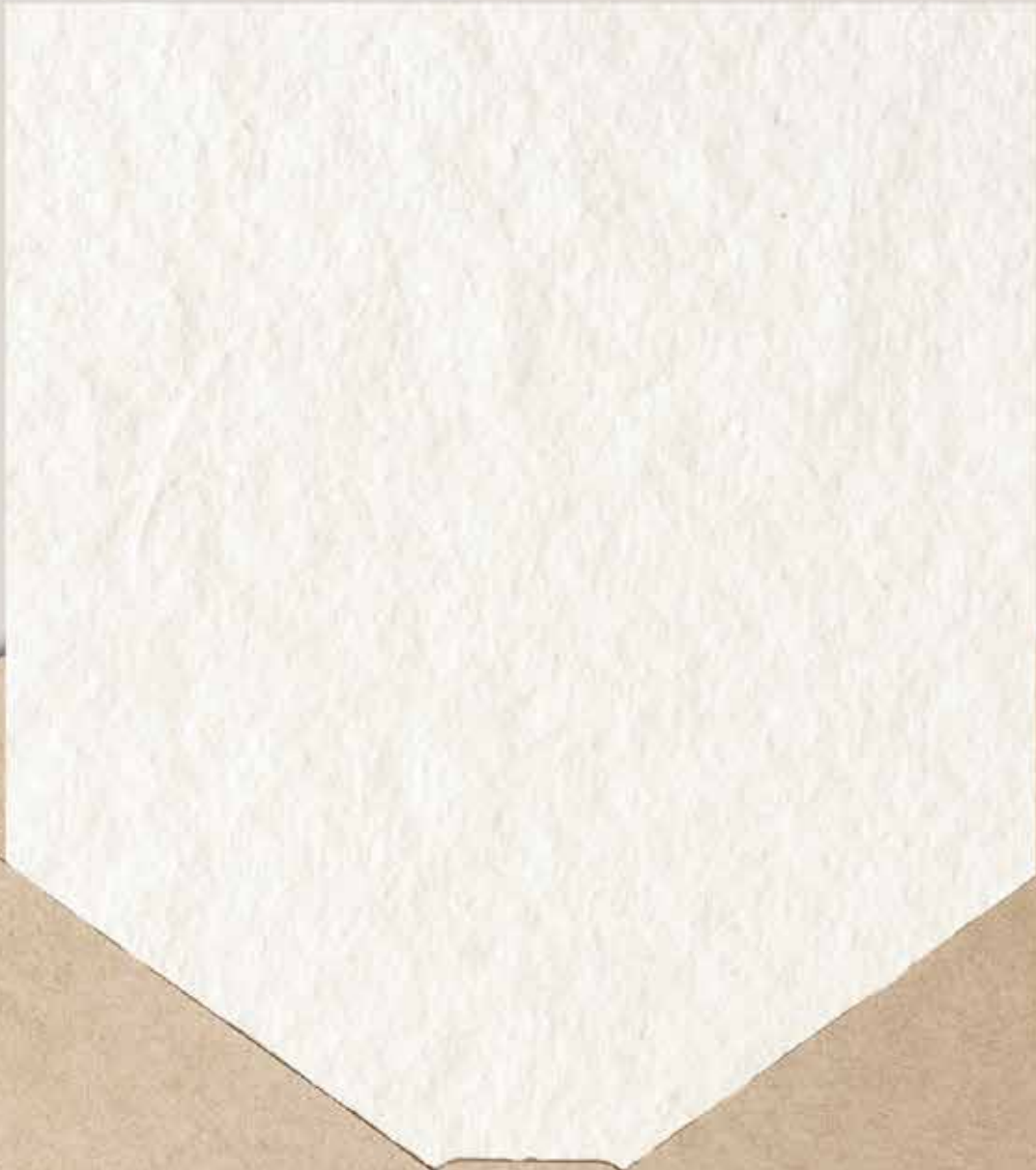
.....
.....
.....
.....

Celková energie:



Závěrečný vzkaz sobě ...

Děkuju, že jsi to nevzdal/a ...



neboj se být kreativní, piš, kresli, dělej koláže ...



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

 **Liberecký
kraj**

www.sdruzenitulipan.cz

www.bloomtogether.cz