

## SEJDEME SE VE ŠKOLE – JAK NEPŘEPÁLIT START

Mgr. Martina Grohmanová, Mgr. Martina Kekulová

V minulém čísle jsme se zabývaly mantinely, které si nastavujeme každý sám za sebe. Do tohoto čísla jsme vám slibovaly „Třídní záležitosti“, kdy třídní vodič má nastavené mantinely, ale potřebuje pomoci se vztahy uvnitř skupiny. Jenže 10. březen 2020 na několik týdnů, možná měsíců změnil vše většině lidí pracujících ve nebo pro školství. I my žijeme „tady a teď“, a proto jsme se rozhodly přizpůsobit se aktuální situaci a téma malinko upravit, pootočit. Vše se všim souvisí a věříme, že i to dnešní zamyšlení můžete provázat se svými třídami, ve kterých nebylo třeba vztahově vše úplně v pořádku.

### **LADĚNÍ SE NA SEBE**

Žáci a učitelé se do školy vrátí. Kdy to bude - v době psaní tohoto textu – není zatím stále jasné. Budeme vycházet z varianty, že to bude ještě v letošním školním roce. Kdyby situace byla taková, že se školy otevrou až po prázdninách, bude to zase o něčem jiném a každý z nás si s tím poradí v té dané chvíli.

V úterý 10. března jste se rozloučili s třídami, s dětmi nebo jste se ani s některými rozloučit nestihli. Bylo to všechno tak rychlé. Ze škol vám odešli vaši žáci a po dlouhé době se vám opět vrátí, jmenovitě stejní, přesto budou úplně jiní. Celá situace, ve které všichni žijeme, je ovlivnila a ovlivní, působila a působí na jejich postoje, potřeby, hodnoty, vyvolávala a vyvolává emoce. Každý z nich žil a žije v jiných podmínkách, každý si s nimi jinak poradil nebo třeba neporadil. Nevíme nic o tom, jak to kdo zvládal, měl složité či jednoduché. Každý známe jen to své. Ve školách pokračovalo vzdělávání různými způsoby. Veškerá komunikace se začala orientovat na elektronickou podobu, sociální kontakt, na který jste byli všichni zvyklí, vymizel, nebyl možný. A nyní se tváří v tvář opět setkáváte. Učitel - žák, žák - žák, učitel - učitel.

**Jak to udělat, abych se já jako učitel/ka sešel/sešla se svým žákem**, abychom se na sebe napojili, naladili a vzájemně dál mohli spolu komunikovat, již osobně. Slovně, načítat gesta, intonaci slova a hlasu, projevy těla. Přes videokameru to jde špatně a některé projevy zaznamenat nejdou vůbec. Změnil se žák, změnila jsem se i já jako člověk a jako učitelka. Při setkání se svým žákem budu někdo jiný, vlivy, které působily na žáky, působily i na mě. Co to se mnou udělalo, co se se mnou stalo za tu dobu, kam jsem se posunula? Je důležité si uvědomit, že už to nikdy nebude takové jako dříve. Proto nemůžu počítat s tím, že navážu na to, kde jsem před několika týdny skončila. Výhodné je být tady a teď. Každý z nás prochází časovým prostorem a osobnostním rozvojem, s tím je nutné počítat. **V interakci učitel - žák budeme přicházet každý se svým očekáváním.** Jaké je moje očekávání? A co očekávám od dětí? A co očekávají ony ode mne? Jak to vidí děti, nás zajímalo, proto jsme se jich zeptaly, viz část: **Děti, co vy na to?** Jakým způsobem provést vlastní sebereflexi jsme pro vás též připravily. Můžete ji použít jako návod pro vlastní poznání sebe, viz část: **Vytěžení ze situace-sebereflexe.**

„**Vzájemné ladění se**“ může vypadat různě, někdo půjde se třídou do přírody, na výlet, do parku, někdo si sedne do kroužku, někdo to udělá úplně jinak, je to na každého fantazii. Bylo by výhodné ladit se s každou třídou, se kterou budete dále pracovat, není to práce pouze pro třídní učitele, ale pro každého učitele. V minulém čísle jsme si říkali: k tomu, abych se mohla učit, potřebuji bezpečné prostředí. Ladění je sdílení, naslouchání, mluvení, mlčení, být jen tak spolu, spolu fyzicky a zároveň lidsky. Jestliže se vzájemně na sebe naladíme – lidsky se potkáme, vytvoříme bezpečné prostředí. Přes

naladění se na sebe se postupně dostaneme do racionální složky, do rozumu. Teprve zde se můžeme začít učit, opakovat, vzdělávat, nasávat nové věci a podávat výkony v učení.

## **DĚTI, CO VY NA TO?**

Zajímalo nás, jak celou situaci prožívají děti, proto jsme se jich zeptaly. Vytvořily jsme pět otázek a položily ji 22 dětem. Podařilo se nám oslovit děti ve věku 8 až 18 let, od 2. ročníku až po 9. ročník ZŠ. Zapojili se studenti 1. a 2. ročníku SŠ a studentka 3. ročníku gymnázia. Informace jsme sbíraly ve dnech 25. 3. - 29. 3. 2020 elektronickou formou. Respondenti pocházejí z různých koutů naší republiky. S laskavostí věnovali otázkám čas a odpovědi nám zpět zaslali. Jejich projevy jsme nechaly autentické, nejsou stylisticky ani pravopisně upravené, ztratilo by to své kouzlo. Zprostředkovaly jsme vám náhled do dětských duší, které mají své vlastní prožívání. Odpovědi jsou různorodé tak, jak jsou různorodí jednotlivci. Každý jsme jiný, výjimečný. Nehodnoťte, nesuďte, nechte se unášet na vlně dětského prožívání. Jsou to odpovědi na otázky z jejich života, kde "neznáme celý příběh". Dívka je označena písmenem D, chlapec písmenem Ch, za tím je uveden ročník a v závorce věk. Přejeme vám příjemné ponoření se do jejich vhlédů.

*Děti - respondenti, děkujeme Vám za čas, který jste tomu věnovaly, a za to, že jste nám dospělým umožnily nahlédnout do vašich nitř. Martiny*

### **1) Nacházíme se v nové situaci, jak tuto situaci prožíváš?**

D 2. ročník (8 let): Pro mě je to nuda.

D 3. ročník (9 let) : Špatně.

D 4. ročník (10 let): Úkolama.

Ch 5. ročník (11 let): Dobře.

Ch 6. ročník (11 let): Ze začátku to bylo fajn, že budeme doma. Teď to ale moc fajn není. Nevím, kde mi hlava stojí, všechno zvládat na čas, učitelé si myslí, že to stihnu. Jsem v šestce a na každý předmět mám někoho jiného, oni spolu asi nemluví nebo se nedohodnou a je toho hodně. Navíc se mi rozbil notebook, museli jsme s mamkou shánět kabel, naštěstí u známých měli. Mamka hodně pracuje, jsem s ní sám.

Ch 7. ročník (13 let): Úplně normálně.

D 8. ročník (14 let): No, asi běžně, ale musím být zahalená, když jdu ven.

Ch 8. ročník (14 let): Blbě, cítím se izolován od společnosti a školu celkem postrádám, bavit se s kamarády po internetu není prostě ono. Musím dělat úkoly od učitelů, radši bych seděl ve školní lavici než seděl doma na gauči.

D 8. ročník (14 let): Tato situace je pro všechny velmi těžká, ale zatím to jde.

Ch 8. ročník (14 let): Cítím se osaměle a štve mě samo výuka, radši bych chodil do školy.

Ch 8. ročník (14 let): Tato situace je těžká, ale vše se dá zvládnout. Prožívám ji v pohodě, jen poslouchám, co mám dělat a co ne, jsou to i nové zkušenosti do života.

Ch 8. ročník (14 let): Už se začínám nudit.

D 8. ročník (14 let): Strašně se nudím a nenávidím domácí samostudium. I když školu moc nemusím, tak se mi po ní strašně stýská a hlavně mi chybí moji přátelé.

Ch 8. ročník (14 let): Celkem v klidu.

Ch 8. ročník (14 let): Jsem na chalupě a užívám si.

D 8. ročník (14 let): Myslím, že tato situace je pro nás všechny hodně těžká, ale naopak myslím, že je to pro nás taková zkouška, jak dokážeme držet při sobě a pomáhat si na dálku.

Ch 9. ročník (15 let): Je to něco nového. Ale upřímně mi chybí chození do školy, chybí mi kámoši, učitelé, dokonce i stres z testů. Chybí mi i samotné testy, doufám, že to, co nejdříve skončí a my zase půjdeme do školy psát ty hrozné testy.

D 9. ročník (15 let): Ze začátku jsem s rozhodnutím vlády nesouhlasila. Byla jsem rozzlobená, hlavně tedy kvůli koncertu, který se zrušil. To mi ale nevydrželo dlouho. Řekla bych, že jsem to ze začátku dost podceňovala, jako většina lidí.

D 9. ročník (15 let): Je to pro mě hodně zvláštní. Je to v podstatě nejděsivější situace, kterou jsem za svůj život zažila a dotkla se tolika lidí po celém světě. Víím, že to pro většinu lidí musí být dost složité, ale zároveň je ta karanténa potřeba. Tohle téma se člověka nevyhne v této době jediný den, je to teď obrovskou součástí našich životů.

Ch 1. ročník SŠ (16 let): Špatně vzhledem k nemožnosti sportování.

Ch 2. ročník SŠ (17 let): Nebaví mě každodenní koukání do zdi v našem 80 m<sup>2</sup> velkým bytě.

D 3. ročník G (18 let): Situaci, kterou teď všichni zažíváme je pro nás úplně nová, proto nás to všechny trápí, všechny nás to omezuje. Ono je to velký problém a souhlasím s daným omezením, vadí mě, že to někteří lidé nedodržují, protože se tím vyhneme kolapsu zdravotnictví a celkovému kolapsu. Nicméně už to tady je a jsem zastávce názoru, že to má nějaký důvod a příroda nám ukazuje, že už jsme to přehnali, ale nejhorší mi na tom přijde, jaká se z toho dělá mediální maska. Vždyť podobné situace už v historii lidstva byly, ale toto je poprvé, co sledujeme online. Také ale už jsem dost vzdělaná na to, že si uvědomuji, jaké to bude mít ekonomické následky.

## **2) Co ti tato situace přináší?**

D 2. ročník (8 let): Nic.

D 3. ročník (9 let): Hlavně nemůžu být s kamarádkami a musím pořád nosit tu roušku.

D 4. ročník (10 let): Nerozumím otázce.

Ch 5. ročník (11 let): Nic.

Ch 6. ročník (11 let): Nevím, co bude dál, přibývá špatných zpráv a vlastně se oddaluje návrat do školy, jsem i bez kroužků. Do školy se těším, radši bych tam šel, ale bojím se jaký bude návrat, všichni vyhrožují zkoušením a písemkami. Půjdu do neznáma.

Ch 7. ročník (13 let): Přináší mi nudu.

D 8. ročník (14 let): Nemůžu být s kamarády, cítím se být v izolaci.

D 8. ročník (14 let): Mám více času na mého pejska, učení a rodinu.

Ch 8. ročník (14 let): Můžu chodit spát, kdy chci a vstávat, kdy chci.

Ch 8. ročník (14 let): Jelikož jsme zavření doma, donutí to uklidit. Nemusím vstávat tak brzy a můžu jít spát, kdy chci.

Ch 8. ročník (14 let): Nemusím vstávat v 7.00 a mám o několik hodin více času.

D 8. ročník (14 let): Mám hezčí zápisy, cvičím každý den a víc jsem začala být kreativní, protože furt kreslím a něco vyrábím.

Ch 8. ročník (14 let): Nemusím do školy.

D 8. ročník (14 let): Ano něco ano. Například mám na své záliby a věci více času než před tím. Více toho stihnu.

Ch 8. ročník (14 let): Odpočinek a klid.

Ch 9. ročník (15 let): Čas, který musím trávit s rodinou. Taky hodně nových způsobů, jak se zbavit nudy. I když bych raději šel na kolo nebo na stadion a s týmem hrál fotbal.

D 9. ročník (15 let): Podle mě se lidí tak nějak semkli. Po celém světě. Lidstvo tíží jeden velký problém. A to jsou situace, kdy jsou lidé empatičtí, protože ví, že to, co zažíváme my, je to stejné, někdy horší nebo lepší, co zažívají oni. Dochází nám, jak se cítíme, když jsme odříznuti od každodenních možností. Jít nakupovat, jít na procházku do města, do knihovny, kina, kamkoliv. Třeba nás to donutí si těchto věcí více vážít. Donutí nás si uvědomit, že jsou důležitější věci. Každý teď chce být zdravý. A to je to nejdůležitější. Jak po fyzické stránce, tak po psychické. Musíme se sžít s tím, co je. Užívejme si toho, že můžeme uklidit, jak v domě, tak i v sobě. Udělat věci, které jsme chtěli udělat už dávno, ale neudělali jsme si na ně čas. Vezměme to jako příležitost.

Ch 1. ročník SŠ (16 let): Situace mi přináší samé negativa: samostudium, nuda, 24 hodin s bratrem.

Ch 2. ročník SŠ (17 let): Pozitivní na této situaci není nic, dneska jsem byl zkoušený přes video hovor, popravdě radši bych stál před tabulí. Tohle vydržím tak ještě měsíc a pak nevím, co budu dělat, v dubnu jdu na chmel, tak snad mi tahle doba rychleji uteče.

D 3. ročník G (18 let): Kvůli situaci nemůžu cestovat, vidět se s lidmi. Máme zavřené školy. Což je opravdu chvílemi těžké, trávit čas sama se sebou, ve své hlavě, sama se učit a plnit všechny zadané úkoly, to je někdy až nemožné.

### **3) Najdeš na této situaci něco příjemného, kladného?**

*Hodně našich respondentů odpovídalo na otázku dvě a tři dohromady, odpovědi těch, kteří to odlišili, zde uvádíme.*

D 2. ročník (8 let): Odpočinek ze školy.

D 3. ročník (9 let): Nenapadá mě nic. Mamka pracuje v Německu a zítra pojede na dlouho pryč. Když bude táta na odpolední, tak tady nebude nikdo.

D 4. ročník (10 let): Vstávání.

Ch 5. ročník (11 let): Nemusím vstávat.

Ch 6. ročník (11 let): No, asi, že nemusím tak brzy ráno vstávat a večer klidně později spát.

Ch 7. ročník (13 let): Samostudium a pomoc rodičů.

Ch 8. ročník (14 let): Pozitivní je maximálně možnost vstávání, kdy chci.

D 8. ročník (14 let): Nic mě nenapadlo.....přemýšlela jsem dlouho.

D 9. ročník (15 let): Všechno má nějaký důvod. Třeba je toto záminka k většímu uvědomění.

D 9. ročník (15 let): Asi ano,myslím, že si tím rozhodně "odpočine"životní prostředí. Někteří lidé si oddechnou a zároveň si v poslední době spousta lidí uvědomila, jak je podstatné držet při sobě a pomáhat si.

Ch 9. ročník (15 let): Ne.

Ch 1. ročník SŠ (16 let): Nemusím ráno vstávat a můžu si úkoly, které nahrazují školní výuku rozvrhnout do daného času, který se mi hodí.

D 3. ročník G (18 let): Nicméně zatím to má pro mě i spoustu výhod, můžu si sama organizovat svůj čas a režim, konečně mám čas zase trochu sportovat, učit se, zjišťovat si informace, které mě zajímají a ne se jen šprtat do školy a taky si můžu udělat čas na věci, které chci a trochu se zastavit a tolik se nestresovat.

#### **4) Co bys vzkázal/a?**

D 2. ročník (8 let): Aby to brzy skončilo.

D 3. ročník (9 let): Aby to skončilo a mohla jsem jít do školy.

D 4. ročník (10 let): Nevím.

Ch 5. ročník (11 let): Nic.

Ch 6. ročník (11 let) : Ať se nebojí ozvat se učitelům, když jsou ve stejné situaci jako já.

Ch 7. ročník (13 let): Noste roušky.

D 8. ročník (14 let): Aby ta hrůza už skončila, hlavně, aby byli lidé pozitivně naladěný, bez strachu.

D 8. ročník (14 let): V této situaci vzkazuji ,ať se lidi uzdraví a lidé, kteří nejsou nakažené, ať si užívají svůj život.

Ch 8. ročník (14 let): Noste roušky a dodržujte ty pravidla, aby se to, co nejdříve zklidnilo.

Ch 8. ročník (14 let): Aby lidi nosili roušky a plnili to, co mají. A hlavně, aby chránili sebe a i ostatní.

Ch 8. ročník (14 let): Trpělivost.

D 8. ročník (14 let): Vzkázala bych, aby škola začala dříve než v půlce května. To mě fakt neskutečně štve!

Ch 8. ročník (14 let): Ať už to skončí.

D 8. ročník (14 let): Vzkázala bych všem, ať se drží, nic nevzdávají, všechno společně zvládneme.

Ch 8. ročník (14 let): Aby lidi neblbli a chovali se zodpovědně.

Ch 9. ročník (15 let): Hodně trpělivosti.

D 9. ročník (15 let): Je teď hodně důležité, aby lidé zůstali, co nejvíce doma, pokud možno stále. Hlavně chránili okolí, nemysleli jen na sebe a brali situaci vážně.

Ch 1. ročník SŠ (16 let): Dodržujte základní hygienu a nařízení vlády.

D 3. ročník G (18 let): Vzkázala bych, aby se lidi chovali zodpovědně, ale nepanikařili a nevěřili všemu a nesledovali každý přibarvený titulek.

### **5) Co by ti pomohlo při návratu do školy?**

D 2. ročník (8 let): Nic.

D 3. ročník (9 let): Pomohlo by mi, kdybychom nepsali první den písemku a radši vše zopakovali.

D 4. ročník (10 let): Nemít tolik věcí v aktovce.

Ch 5. ročník (11 let): Srovnávací testy.

Ch 6. ročník (11 let) : Abychom hned nepsali testy a aby nám znovu vysvětlili zápisky.

Ch 7. ročník (13 let): Prázdniny.

D 8. ročník (14 let): Pomohlo by mě, kdybychom nepsali hned písemky a radši vše zopakovali.

Ch 8. ročník (14 let): Nemusí mi nic pomáhat, prostě se tam chci vrátit i kdyby zkoušeli!

D 8. ročník (14 let): Trpělivost učitelského sboru.

Ch 8. ročník (14 let): Kdybychom probrali nové učivo a zopakovali si vše, co jsme se učili před karanténou cca měsíc.

D 8. ročník (14 let): Pomohlo by mi to tak, že by se mi vrátil zpátky můj spánek. Myslím to tak, že když byla škola, tak jsem chodila spát okolo jedné hodiny ráno a vstávala v půl sedmé, ale teď chodím spát okolo půl čtvrtý/pátý a vstávám okolo dvanácti/jedné hodiny. Taky by mi pomohlo, dá se říci, že "psychicky", protože už mi fakt hrabe z toho, že nejsem mezi lidma, protože já jsem člověk, co je rád mezi přáteli a bez nich je úplně v háji.

Ch 8. ročník (14 let): Nic.

D 8. ročník (14 let): Zopakování učiva a trpělivost.

Ch 8. ročník (14 let): Zase abych viděl kamarády a měl bych lepší pocit, že nejsem pořád doma.

Ch 9. ročník (15 let): Aby to bylo, co nejdříve. A taky, kdybych zjistil, že na přijímačky budou standardně dva pokusy. To by mi pomohlo asi nejvíce.

D 9. ročník (15 let): Ani nevím. S učiteli jsem v kontaktu, když něco nevím, zeptám se. Asi žádnou zásadní pomoc nepotřebuji. Všichni dělají, co nejlépe mohou a to si myslím, že stačí. Mně to stačí. Prostě až se vrátíme, tak se vrátíme. Nevidím v tom velkou vědu. Někomu by možná nechodit do školy až do prázdnin vyhovovalo, avšak pro nás devátáky, by to byla poměrně smutná představa. Bez pořádného rozloučení by to nešlo!

D 9. ročník (15 let): Asi abychom se opět do toho "normálního" školního života vraceli pomalu, žádné naléhání atd.. Myslím, že učitelé budou muset počítat s tím, že ne všichni žáci budou v látce, kterou studovali doma, 100 % úspěšní. Nejspíš i pomůže, abychom se o situaci, která momentálně probíhá, později otevřeně bavili. Asi všechny nás to nějakým způsobem, ať méně nebo více, zasáhlo a ovlivnilo.

Ch 1. ročník SŠ (16 let): Abychom si znovu zopakovali nové látky, kterými nás teď zahlcují.

Ch 2. ročník SŠ (17 let): Kdyby ten rozjezd byl trošku pomalejší, protože nevím, jak to bude vypadat, když po (asi) dvou měsících přijdu do školy a pokračovalo by se na férovku rychle. Pak by bylo dobrý,

kdyby učitelé aspoň týden nezkoušeli, já už mám plný zuby toho internetového vyučování, takže budu rád, když to zase bude normální a ne tady máte materiál, prostudujte a za dva dny vám na Teams (aplikace na internetové vyučování) vyskočí příklad, který vyřešíte.

D 3. ročník G (18 let): Pomohlo by mi, kdyby každý učitel neměl potřebu napsat všechny testy a kdyby nám teď nezadávali úkoly, které nás ani nic nenaučí, ale jenom, abychom jim museli něco poslat a zkusili nám místo posílání kvanty věcí, co se máme sami naučit a co jim máme vypracovat, naučit nás to nejdůležitější a nechat nás i na rozvoj v našich zájmech.

## VYTĚŽENÍ ZE SITUACE, SEBEREFLEXE

Tato část je věnovaná "sama sobě, sám sobě". Nabízíme vám možnost sebereflexe, **uvědomění**, které je základním kamenem pro další změnu.

Je čas věnovat se pouze sobě, najděte si místo, kde vám bude dobře, nikdo vás nebude rušit. Žádné kulisy jako rádio, hudba, TV, kniha. Ne, jen já a ticho! Zavřete si oči, nebo je nezavírejte, někdo si potřebuje vzít papír a vše si psát. Udělejte to tak, jak vám to vyhovuje.

Ten, kdo bude psát, bude potřebovat dva papíry. Máme pro vás návodné otázky, které by vás mohly provést procesem sebereflexe. První otázka bude extra na jednom papíře, zbývající otázky již mohou být pohromadě na druhém papíře. Někdo si potřebuje zapisovat na papír, někomu to pojede pouze v hlavě a v jeho myšlenkách. Každý podle svého. Položte si první otázku a zkuste si na ni odpovědět, ale opravdu odpovědět. Zapisujte vše, co vám přijde v myšlenkách. Může to vyvolat emoce. Vše je v pořádku. Jste sami. Pokud otázka vyvolá emoce, především ta první, dovolte si je prožít, brečte, řvěte, nadávejte, litujte se. Dejte si na průchod emocí nějakou dobu (10 minut) a zkuste je za tu dobu dostat ven. Uleví se vám. Po průchodu emocí se dostaňte zpět do rozumu a vraťte se k otázce a zapisujte, co vám to opravdu vzalo, pište tak dlouho, dokud pojedou myšlenky a ruka bude psát. Po nějaké době už nebude, co psát. Znovu si to přečtete a uvědomte si, že je to pryč, že se to nedá vrátit. Kdo psal, poděkuje za zkušenost a papír s první otázkou nějak zlikviduje, nejlépe spálí. Kdo nepsal, též poděkuje za zkušenost a pustí z mysli.

1) Co mi to vzalo, něco se zbotilo, co to je, co už nepůjde dělat jako dříve?

Vždy, když se něco zbotí, je tam místo pro něco nového, chyt'te příležitost za pačesy, zkuste najít, co to konkrétně znamená pro vás. Hledejte to u sebe, nenechte se strhnout okolím, každý to máme jinak, pro každého to znamená něco jiného. Jdeme dál, staré jsme spálili. Hledáme nové. Vezměte druhý papír a pokračujte od druhé otázky, nyní už nic pálit nebudete. **Ted' si uvědomte**, klidně opět zapisujte na papír nebo si udělejte myšlenkovou mapu. Nebo to jed'te jen tak v hlavě. Psaní má tu výhodu, že to na papíře zůstane, můžete se k tomu kdykoliv vrátit, kdykoliv něco dopsat. Každé otázce věnujte čas, minimálně 10 minut. Teprve když už budete mít vyčerpané odpovědi, přejděte na další.

2) Kde jsem teď já? Co nyní mohu dělat, na co jsem před tím neměla čas? Co chci a co jsem ochotná dělat či nedělat, co jsem ochotná snášet a co už nejsem ochotná snášet. Jaké mám podmínky, pro, co mám podmínky?

3) Kam směřuji? Jaké nové nebo jiné možnosti mi to ukázalo, co chci dělat jinak a jak? V čem to mám jinak než před tím?

4) Co nabízím, jaké mám zdroje, co umím, co neumím? Co se mohu naučit, co už se nechci učit? Čeho nového jsem si začala všímat, co jsem před tím neviděla a nyní to vidím?

Možná se vám stalo, že vás přitom napadaly i další otázky a ty vás dovedly do oblasti, které jste v sobě potřebovali prozkoumat. Když se zadíváte na papír před sebou, nebo v hlavě utřídíte to podstatné, vidíte před sebou novou cestu. Možná jste teď znejistili. Je to nové, neznámé a bojíte se udělat první krok do neznáma. Ano naše jediná jistota jsou změny, neustálé změny. Vydejte se po své nové cestě, buďte odvážní, poděkujte za novou příležitost. **My dvě Martiny, jedna G, druhá K, Vám k tomu přejeme hodně štěstí.**