

ZAPOJ SE a pošli to dál

ÚKOLOVÁ ŠTAFETA S NI!



Svalej partu a připrav se na opravdovou výzvu: tentokrát otestujeme kromě vytrvalosti i tvoje vlastní limity a odhodlání. Přichází jarní období plné sluníčka - a právě proto je načase rozhýbat všechny zmrzlé závitky. V redakci jsme vymyslely hned několik úkolů, které nás pořádně nakopnou. A abyste nezůstaly pozadu, hned vás zapojíme taky!

na setkání, sdílení dojmů a postřehů ve skupinkách. Jakmile jsou všechny výzvy v týmu splněné, vytvořte nové skupinky po třech až čtyřech - a tak pořád dále, dokud vás výzva nepřestane bavit.

Co je úkolová štafeta?

Neboj se, běhat dost možná nebudeš - i když to záleží spíš na tvých partáčích. Ve výzvě jde o to překonat hranice vlastní pohodlnosti, přiučít se něčemu novému, otevřít si nové obzory a lépe poznat nejen svoje kámoše, ale především sebe samu.

Po dobu jednoho týdne budete s partou nebo ve spočtu plnit nejruznější úkoly týkající se víry, seberozvoje, sportu, pomoci druhým a dalších oblastí podle vašeho výběru. Jo - styšíš dobře! Všechny výzvy si budete navzájem vymýšlet vy sami. Ale pozor - ani ty sama vlastní výzvě neunikneš! Škodolibost se tady opravdu nevyplácí, každý úkol plní celá parta.

Znáte se mezi sebou nejlépe, a tím pádem si dokážete ušít výzvu přímo na tělo. My v redakci bychom tvé partě ty správné úkoly vymyslet nedokázaly. Je to zcela ve vaší režii.

Postupně budete sedm dní plnit všechny stanovené výzvy a předávat je jako štafetu dalšímu kamarádovi. Na konci týdne následuje důležitá část předání dojmů, postřehů a historek. A o tom to celé je. Naučme se, jak mezi sebou lépe sdílet. Jak lépe poznávat sebe i druhé.

Jdeme do toho!

• S partou

Každý člen party vymyslí výzvu, kterou předá jednomu kamarádovi. Všichni budou mít přidělený jeden úkol, který budou denně po následující týden plnit.

Nebojte se překročit svou komfortní zónu a jít do něčeho, do čeho byste se běžně

nepustili, máte z toho tak trochu strach nebo to zkrátka stojí příliš námahy. Jedině tak doopravdy překonáte sami sebe, lépe se poznáte a posunete se v životě zase o něco dopředu.

Začněte v pondělí, dejte do toho po všech sedm dní maximum. Zadaný úkol je potřeba splnit každý den výzvy. V neděli se sejděte ve vaší oblíbené kavárně, doma nebo v přírodě - a nešetřete detaily! Sdílejte spolu svoje zážitky z plnění výzvy. Postěžujte si, jak vám to vstávání v půl šesté ráno dalo zabrat. Zasmějte se spolu kámoščině historce o tak trochu šikmém střechě při cvičení jógy. Svěřte se partákům, že byste vážně měly zapracovat na umění odpouštět těm, co vám ublížili. Komunikujte spolu úplně o všem. Poznávejte své dosud neobjevené stránky.

Na konci setkání každý předá úkol, který právě splnil, dalšímu kamarádovi. Štafeta končí ve chvíli, kdy všichni splnili všechny vymyšlené výzvy - včetně té své.

Tip: Založ si speciální štafetový deníček a zapisuj si do něj postřehy z každého týdne. Budeš mít parádní přehled o své cestě všemi výzvami a svoje zážitky budeš mít o nedělních setkáních hezky po ruce.

• Ve spočtu

Je-li to bude vyzvavatelů o něco více, vytvořte skupinky. Podle počtu členů se náhodně rozdělte nebo rozpočítejte tak, aby v každém týmu byli tři až čtyři lidé. Důležité je, aby každý měl s kým sdílet danou výzvu.

Od této chvíle je postup stejný jako ve variantě pro partu. Každý vymyslí úkol, předá ho kamarádovi a sám dostane výzvu od jiného člena týmu. Na konci týdne přichází čas

Tipy na úkoly

Ještě před vymýšlením úkolů je dobré kamarádům nastínit, jak má zhruba správná výzva vypadat. Hlavním cílem je samozřejmě užít si kopec zábavy - ale nezapomínej na to, že by každý úkol měl mít přidanou hodnotu. Někam vás posunout, postřčit. K něčemu vás nakopnout. Připravily jsme si pro tebe malý nápadníček, kterým se můžete s partou inspirovat:

- Pomodím se za někoho, koho nemám příliš ráda. Připojím i modlitbu za lidi kolem sebe, na které bych si běžně nevzpomněla. (Každý den v týdnu se modlím za někoho jiného.)
- Vymyslím, jak ocenit své nejbližší. Dám jim najevo, že si jich vážím. (Každý den v týdnu potěším jednoho blízkého.)
- Vrátím se k oblíbené činnosti, kterou jsem už pěkně dlouho nedělala.
- Každý den si půjdu na půl hodiny zaběhat.
- Večer zapálím svíčku a pozvu rodinu ke společné modlitbě za uplynulý den. Vzpomenu si na jednu krásnou věc, co se mi přihodila, a poděkuju za ni. Zkusím vyzvat ostatní, aby se ke mně přidali.
- Kamkoliv půjdu, budu pozorná ke svému okolí. Všimnu si věcí a lidí, kterým jsem dříve nevěnovala pozornost. Když to půjde, udělám dobrý skutek - pomůžu vynést mamince kočárek z tramvaje, zapojím se do pomoci ve farnosti atd.
- Udělám si každý den hodinku jen pro sebe. Věnuji se tomu, co mě naplňuje.
- Nepoužiji výtah. Vyběhnu hezky nahoru po schodech.

Spoustu zábavy a poznání přeje

Verča