

PRACOVNÍ LIST

MAPOVÁNÍ ŽIVOTNÍCH KOŘENŮ

Tento pracovní list ti pomůže vizualizovat a posílit "kořenový systém" tvého života. Stejně jako strom potřebuje silné kořeny, aby mohl růst a prosperovat, i my potřebujeme pevné základy v klíčových životních oblastech.

ČÁST 1: IDENTIFIKACE ŽIVOTNÍCH KOŘENŮ

Níže je seznam sedmi základních oblastí, které tvoří kořenový systém našeho života. Ohodnoť každou oblast na škále 1-10 (1 = velmi slabá, 10 = velmi silná).

Zdraví a vitalita ____

Zahrnuje: fyzickou kondici, kvalitu spánku, stravování, energii, odpočinek

Vztahy a komunita ____

Zahrnuje: blízké vztahy, přátelství, rodinné vazby, pocit sounáležitosti

Hodnoty a přesvědčení ____

Zahrnuje: jasnost v tom, co je pro tebe důležité, soulad mezi hodnotami a jednáním

Znalosti a dovednosti ____

Zahrnuje: praktické schopnosti, vzdělání, moudrost, zkušenosti

Finanční stabilita ____

Zahrnuje: příjem, úspory, hospodaření s penězi, finanční plánování

Prostor a prostředí _____

Zahrnuje: domov, pracovní prostředí, okolí, organizaci věcí

Duchovní praxe _____

Zahrnuje: spojení s něčím větším, smysl života, vnitřní klid, kontemplaci

ČÁST 2: VIZUALIZACE KOŘENOVÉHO SYSTÉMU

Na samostatný list papíru nakresli velký strom. Věnuj zvláštní pozornost jeho kořenovému systému - nakresli sedm hlavních kořenů, každý pro jednu oblast.

Kořeny, které jsi ohodnotil/a čísly 8-10, nakresli jako silné a zdravé.

Kořeny s hodnocením 5-7 nakresli jako středně silné.

Kořeny s hodnocením 1-4 nakresli jako tenké nebo poškozené.

Každý kořen popiš názvem dané oblasti a přidej své hodnocení.

ČÁST 3: ANALÝZA SLABŠÍCH KOŘENŮ

Zaměř se na 2-3 oblasti s nejnižším hodnocením. Pro každou z nich odpověz na následující otázky:

Oblast: _____ Hodnocení: _____

1. Jak se projevuje slabost tohoto kořene v mém každodenním životě?

2. Jaké jsou hlavní příčiny této slabosti?

3. Jak by vypadal můj život, kdyby byl tento kořen silnější?

4. Jaké konkrétní kroky mohu podniknout pro posílení tohoto kořene?

ČÁST 4: AKČNÍ PLÁN PRO POSÍLENÍ KOŘENŮ

Vyber jednu oblast, na kterou se zaměříš v následujících 30 dnech:

Prioritní oblast pro posílení: _____

Navrhni 3 malé, konkrétní aktivity, které můžeš dělat pravidelně pro posílení tohoto kořene:

1. _____

Jak často: _____

Kdy konkrétně: _____

2. _____

Jak často: _____

Kdy konkrétně: _____

3. _____

Jak často: _____

Kdy konkrétně: _____

ČÁST 5: REFLEXE A SPOJENÍ S PŘÍRODNÍMI CYKLY

Únor je obdobím, kdy v přírodě pod povrchem už začíná proudit nová energie a rostliny posilují své kořenové systémy. Jak můžeš využít tuto přirozenou únorovou energii pro posílení svých životních kořenů?

ČÁST 6: VIZUALIZACE BUDOUCÍHO STROMU

Představ si svůj strom za jeden rok - s posílenými kořeny, silnějším kmenem a bohatší korunou. Jak bude vypadat tvůj život, když posílíš své základy? Napiš krátký popis nebo nakresli tento budoucí strom.

ZÁVAZEK

Zavazuji se věnovat pozornost svým životním kořenům a pravidelně posilovat své základy, abych mohl/a zdravě růst a prosperovat.

Datum: _____ Podpis: _____

Pamatuj: Stejně jako v přírodě, i posilování našich životních kořenů vyžaduje čas, trpělivost a pravidelnou péči. Každý malý krok se počítá a přispívá k celkové stabilitě a odolnosti.