

PRACOVNÍ LIST

DIAGNOSTIKA TVÉHO PROSTORU

Tento pracovní list tě provede podrobnou diagnostikou různých částí tvého domova. Cílem je identifikovat oblasti, které potřebují pozornost, a vytvořit plán pro jejich transformaci. Prostor, ve kterém žijeme, přímo ovlivňuje naši energii, náladu a schopnost růst.

ČÁST 1: CELKOVÁ ENERGETICKÁ MAPA DOMOVA

Cvičení vnímavosti:

Projdi si celý domov a u každé místnosti se na chvíli zastav. Zavři oči, zhluboka se nadechni a vnímej, jak se v daném prostoru cítíš. Zaznamenej své pocity do tabulky:

Místnost	Pocity a vjemy	Energetická úroveň (1-10)	Priorita změny (1-10)
-----	-----	-----	-----
Vstupní prostor			
Obývací pokoj			
Kuchyň			
Ložnice			
Pracovna/studovna			
Koupelna			
Dětský pokoj			
Chodba/hala			
Jiné: _____			

ČÁST 2: DETAILNÍ ANALÝZA PRIORITNÍCH MÍSTNOSTÍ

Vyber 2-3 místnosti s nejvyšší prioritou změny a proved' jejich detailní analýzu:

Místnost 1: _____

Světlo a barvy:

- Má místnost dostatek přirozeného světla? ANO / NE
- Jaké barvy v místnosti převládají? _____
- Jak tyto barvy ovlivňují tvou náladu? _____
- Co bys mohla změnit v osvětlení nebo barevném schématu? _____

Uspořádání a tok energie:

- Lze místností snadno procházet? ANO / NE
- Jsou některé oblasti nepoužívané nebo přeplněné? _____
- Je nábytek uspořádán logicky vzhledem k aktivitám v místnosti? ANO / NE
- Navrhni 3 změny v uspořádání: _____

Předměty a jejich význam:

- Vypiš 5 předmětů, které v této místnosti miluješ: _____
- Vypiš 5 předmětů, které tě v této místnosti zatěžují: _____
- Jaké předměty chybí, aby prostor lépe sloužil svému účelu? _____

Přírodní prvky:

- Jsou v místnosti živé rostliny? ANO / NE
- Jaké přírodní materiály jsou zastoupeny? _____
- Co by prostor oživilo? _____

Místnost 2: _____

(opakuj stejnou strukturu analýzy)

Místnost 3: _____

(opakuj stejnou strukturu analýzy)

ČÁST 3: DIAGNOSTIKA SPECIFICKÝCH PROBLÉMOVÝCH ZÓN

Vstupní prostor

Vstupní prostor je branou energie do tvého domova. Jak se v něm cítíš při příchodu domů?

- Je přehledný a organizovaný? ANO / NE
- Máš systém pro ukládání věcí, které přinášíš zvenku? ANO / NE
- Je první dojem z tvého domova takový, jaký chceš? ANO / NE
- Co konkrétně by se dalo vylepšit? _____

Ložnice

Ložnice ovlivňuje kvalitu spánku a regenerace.

- Je tvoje ložnice klidným útočištěm? ANO / NE
- Máš v ložnici elektroniku, která narušuje spánek? ANO / NE
- Je lůžko umístěno v pozici síly (vidíš na dveře, ale nejsi přímo proti nim)? ANO / NE
- Co ruší tvůj odpočinek v této místnosti? _____

Pracovní prostor

Místo, kde tvoříš a pracuješ, přímo ovlivňuje tvou produktivitu a kreativitu.

- Je tvůj pracovní prostor oddělený od prostoru pro odpočinek? ANO / NE
- Máš kolem sebe inspirativní prvky? ANO / NE
- Je pracovní plocha přehledná a organizovaná? ANO / NE
- Co tě v tomto prostoru nejvíce rozptyluje? _____

Kuchyň

Kuchyň souvisí s výživou a péčí.

- Je tvoje kuchyň funkční a praktická? ANO / NE
- Máš přehled o potravinách, které máš k dispozici? ANO / NE
- Je pro tebe vaření v této kuchyni radostí? ANO / NE
- Co by učinilo tento prostor příjemnějším? _____

ČÁST 4: ANALÝZA SKRYTÝCH PROSTORŮ

Skryté prostory (skříně, zásuvky, úložné boxy) často odrážejí podvědomé vzorce.

Vyber 3 skryté prostory k prozkoumání:

1. _____
2. _____
3. _____

Pro každý prostor zaznamenej:

- Co jsi objevila překvapivého? _____
- Jaké emoce v tobě obsah vyvolává? _____
- Co potřebuje být vyčištěno nebo reorganizováno? _____

ČÁST 5: ENERGETICKÉ BLOKÁDY

Identifikuj místa, kde se energie zasekává nebo stagnuje:

- Oblasti s nahromaděnými věcmi: _____
- Nepoužívané předměty, které zabírají prostor: _____
- Místa, kterým se vyhýbáš: _____
- Rozbitá nebo poškozená místa, která potřebují opravu: _____

ČÁST 6: AKČNÍ PLÁN TRANSFORMACE

Na základě předchozí analýzy vytvoř konkrétní plán změn:

Okamžité kroky (tento týden):

1. _____
2. _____
3. _____

Střednědobé kroky (tento měsíc):

1. _____
2. _____
3. _____

Dlouhodobé změny (v průběhu roku):

1. _____
2. _____
3. _____

ČÁST 7: VYTVOŘENÍ RŮSTOVÉHO KOUTKU

Identifikuj ideální místo pro svůj "růstový koutek":

- Umístění: _____

- Důvod výběru tohoto místa: _____

Co bude tvůj růstový koutek obsahovat:

- Rostliny nebo přírodní prvky: _____

- Inspirativní předměty: _____

- Tvůrčí nástroje: _____

- Symbol tvého záměru: _____

ČÁST 8: REFLEXE PROCESU

Po dokončení diagnostiky odpověz na tyto otázky:

- Co tě nejvíce překvapilo při průzkumu tvého prostoru?

- Jaký vzorec jsi objevila ve svém vztahu k prostoru?

- Jak tvůj prostor odráží tvou aktuální životní situaci?

- Jakou změnu očekáváš ve své energii po transformaci prostoru?

Pamatuj, že prostor je živým odrazem tvého vnitřního stavu. Změnou prostoru měníš i sebe. Přistupuj k tomuto procesu s respektem, vděčností a vědomím, že vytváříš základ pro nový růst.