

PRACOVNÍ LIST

PLÁNOVÁNÍ JARNÍCH PROJEKTŮ V SOULADU S TVOU ENERGIÍ

Předjaří je ideálním časem pro přípravu půdy - doslovně i obrazně. Tento pracovní list ti pomůže naplánovat jarní projekty způsobem, který respektuje přirozený rytmus tvé energie i přírodních cyklů. Nejde o to zahltit se aktivitami, ale o vědomé zasazení "semínek", která budou v souladu s tvými skutečnými touhami a potřebami.

ČÁST 1: MAPOVÁNÍ TVÉ PŘEDJARNÍ ENERGIE

Tvůj energetický deník (sleduj 3-5 dní)

| Den | Ranní energie (1-10) | Odpolední energie (1-10) | Večerní energie (1-10) |
Poznámky |

----	-----	-----	-----	-----

Reflexe tvého energetického vzorce:

V jaké části dne se cítíš nejenergetičtější? _____

Které aktivity tě v tomto období nejvíce nabíjejí? _____

Které aktivity tě nejvíce vyčerpávají? _____

Jak se tvá energie mění s počasím? _____

ČÁST 2: INVENTURA JARNÍCH PROJEKTŮ

Vypiš všechny projekty a aktivity, o kterých uvažuješ pro jarní období:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Nyní ke každému projektu přiřaď:

- Prioritu (A = nezbytné, B = důležité, C = bylo by pěkné)
- Typ energie (K = kreativní, F = fyzická, S = sociální, M = mentální)
- Fázi měsíce (R = rostoucí, Ú = úplněk, U = ubývající, N = nov)
- Období dne (R = ráno, O = odpoledne, V = večer)

| Projekt | Priorita | Typ energie | Fáze měsíce | Období dne |

|-----|-----|-----|-----|-----|

| | | | |

| | | | |

| | | | |

| | | | |

| | | | |

ČÁST 3: VÝBĚR A PŘÍPRAVA "SEMÍNEK"

Z předchozího seznamu vyber 2-3 projekty s nejvyšší prioritou, které chceš "zasadit" v jarním období:

Projekt 1: _____

- Proč je pro mě důležitý? _____

- Jaké "živiny" potřebuje, aby mohl růst? (dovednosti, zdroje, podpora)

- Kdy je ideální čas pro "zasazení"? _____

- První 3 konkrétní kroky:

1. _____

2. _____

3. _____

Projekt 2: _____

- Proč je pro mě důležitý? _____

- Jaké "živiny" potřebuje, aby mohl růst? _____

- Kdy je ideální čas pro "zasazení"? _____

- První 3 konkrétní kroky:

1. _____

2. _____

3. _____

Projekt 3: _____

- Proč je pro mě důležitý? _____

- Jaké "živiny" potřebuje, aby mohl růst? _____

- Kdy je ideální čas pro "zasazení"? _____

- První 3 konkrétní kroky:

1. _____

2. _____

3. _____

ČÁST 4: SLADĚNÍ S PŘÍRODNÍMI CYKLY

Měsíční plánování

Nakresli si kruh reprezentující lunární cyklus a zaznač, kdy plánuješ různé fáze svých projektů:

- Nov: ideální pro nové začátky a záměry
- Přibývající měsíc: rozvoj, budování, expanze
- Úplněk: vrchol energie, dokončování, oslavy
- Ubývající měsíc: reflexe, hodnocení, pouštění

Sezónní rytmus

Rozdělení jarního období:

- Předjaří (únor-záčátek března): příprava, plánování, sběr informací
- Rané jaro (březen): první kroky, zasévání, nové začátky
- Střední jaro (duben): růst, rozvoj, budování
- Pozdní jaro (květen): expanze, kvetení, komunikace

Do kterého období zapadají tvé vybrané projekty?

ČÁST 5: VYTVOŘENÍ UDRŽITELNÉHO HARMONOGRAMU

Navrhni si týdenní harmonogram, který bere v úvahu tvůj energetický vzorec a přirozené rytmy:

Pondělí:

- Ranní rutina: _____

- Hlavní zaměření dne: _____

- Večerní uzavření: _____

Úterý:

- Ranní rutina: _____

- Hlavní zaměření dne: _____

- Večerní uzavření: _____

Středa:

- Ranní rutina: _____

- Hlavní zaměření dne: _____

- Večerní uzavření: _____

Čtvrtek:

- Ranní rutina: _____

- Hlavní zaměření dne: _____

- Večerní uzavření: _____

Pátek:

- Ranní rutina: _____

- Hlavní zaměření dne: _____

- Večerní uzavření: _____

Víkend:

- Hlavní aktivity: _____

- Čas pro regeneraci: _____

- Příprava na nový týden: _____

ČÁST 6: MONITORING RŮSTU A ADAPTACE

Týdenní check-in

Vytvoř si systém pro pravidelné hodnocení svého pokroku:

- Co se daří? _____

- Co potřebuje více pozornosti? _____

- Jak se mění moje energie? _____

- Jaké nové "výhonky" se objevují? _____

- Co potřebuji upravit v plánu? _____

Vizuální tracking

Navrhni jednoduchý způsob, jak budeš sledovat růst svých projektů:

- Růstový graf

- Fotodokumentace

- Jarní deník

- Jiné: _____

ČÁST 7: RITUÁL ZÁMĚRU

Vytvoř si jednoduchý rituál pro stvrzení svých jarních záměrů:

1. Najdi si klidné místo v přírodě nebo vytvoř si posvátný prostor doma.
2. Zapal svíčku symbolizující rostoucí světlo.
3. Vizualizuj své projekty jako semínka, která sázíš do úrodné půdy.
4. Napiš své záměry na papír a vlož ho do obálky.
5. Otevři obálku na letní slunovrat a zhodnoť, jak tvé "rostliny" vyrostly.

ZÁVĚR: MOUDROST ZAHRADNÍKA

Pamatuj na moudrost zkušeného zahradníka:

- Ne všechna semínka vzejdou - a to je v pořádku
- Každá rostlina má svůj vlastní čas růstu
- Přílišná péče může uškodit stejně jako nedostatek péče
- Nejkrásnější zahrady kombinují plánování s prostorem pro spontánnost
- Radost z procesu je stejně důležitá jako výsledek

Přeji ti radostné a naplňující jarní období plné harmonického růstu!