

# PRACOVNÍ LIST

## PLÁNOVÁNÍ S ENERGIÍ JARNÍ ROVNODENNOSTI

Jarní rovnodennost je okamžik rovnováhy, ze které se rodí nový pohyb. Tenhle pracovní list tě provede procesem vědomého přechodu od zimy k jaru - od pouštění starého k zasazení nového.

Nespěchej. Udělej si na to čas, zapal si svíčku, uvař si čaj. Tohle není úkol do školy. Je to setkání se sebou samou.

### ČÁST 1: ROZLOUČENÍ SE ZIMOU

Než zasadíš nová semínka, je důležité uvolnit prostor. Odpověz upřímně, bez hodnocení.

**Co ti zima přinesla? (vhledy, odpočinek, poznání, změny)**

---

---

---

**Za co jsi zimnímu období vděčná?**

---

---

**Co ze zimního období chceš vědomě pustit? (myšlenky, vzorce, situace, pocity, zvyky)**

---

---

---

## **Napiš jednu větu, která symbolicky uzavírá tvou zimu:**

Například: "Děkuji zimě za vše, co přinesla. Pouštím vše, co již nepatří do mého jara."

Moje věta: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## **ČÁST 2: INVENTURA - KDE JSEM TEĎ?**

Jarní rovnodennost je okamžik rovnováhy. Podívej se upřímně na svůj život a zhodnoť, kde teď jsi.

Ohodnoť každou oblast na škále 1-10 (1 = velmi nespokojená, 10 = naprosto spokojená) a napiš jednu větu, co v dané oblasti cítíš.

### **Zdraví a tělo**

Hodnocení: \_\_\_\_\_

Co cítím: \_\_\_\_\_

### **Energie a vitalita**

Hodnocení: \_\_\_\_\_

Co cítím: \_\_\_\_\_

### **Vztahy a rodina**

Hodnocení: \_\_\_\_\_

Co cítím: \_\_\_\_\_

### **Tvůrčí vyjádření**

Hodnocení: \_\_\_\_\_

Co cítím: \_\_\_\_\_

### **Podnikání nebo práce**

Hodnocení: \_\_\_\_\_

Co cítím: \_\_\_\_\_

### **Osobní růst a učení**

Hodnocení: \_\_\_\_\_

Co cítím: \_\_\_\_\_

### **Radost a lehkost v každodenním životě**

Hodnocení: \_\_\_\_\_

Co cítím: \_\_\_\_\_

### **Spojení s přírodou a přirozenými rytmy**

Hodnocení: \_\_\_\_\_

Co cítím: \_\_\_\_\_

### **Ve které oblasti cítím největší rovnováhu?**

\_\_\_\_\_

### **Která oblast volá po největší pozornosti a péči?**

\_\_\_\_\_

### ČÁST 3: ZASAZENÍ JARNÍCH ZÁMĚRŮ

Záměr není totéž co cíl. Cíl říká "co chci dosáhnout". Záměr říká "jak chci být a žít". Záměry jsou živé - jako semínka, která rostou svou vlastní cestou.

Napiš si tři hlavní záměry pro jarní období. Pro každý záměr odpověz na pomocné otázky.

#### Záměr 1

Můj záměr: \_\_\_\_\_

Proč je pro mě tento záměr důležitý?

---

---

Jak se budu cítit, když tento záměr bude živý v mém životě?

---

Co mohu udělat jako první malý krok?

---

Jaké podmínky tento záměr potřebuje, aby mohl růst? (čas, energie, podpora, prostředí)

---

---

#### Záměr 2

Můj záměr: \_\_\_\_\_

Proč je pro mě tento záměr důležitý?

---

---

Jak se budu cítit, když tento záměr bude živý v mém životě?

---

Co mohu udělat jako první malý krok?

---

Jaké podmínky tento záměr potřebuje, aby mohl růst? (čas, energie, podpora, prostředí)

---

---

### **Záměr 3**

Můj záměr: \_\_\_\_\_

Proč je pro mě tento záměr důležitý?

---

---

Jak se budu cítit, když tento záměr bude živý v mém životě?

---

Co mohu udělat jako první malý krok?

---

Jaké podmínky tento záměr potřebuje, aby mohl růst? (čas, energie, podpora, prostředí)

---

---

#### **ČÁST 4: SLADĚNÍ S JARNÍ ENERGIÍ**

Jaro má svůj přirozený rytmus - od prvního probouzení v březnu přes plný rozkvet v dubnu až po expanzi v květnu. Naplánuj své záměry v souladu s tímto rytmem.

##### **Březen - čas prvních kroků a začátků**

Co chci v březnu rozjet, začít, zasadit?

---

---

Jeden konkrétní krok, který udělám tento týden:

---

##### **Duben - čas růstu a rozvoje**

Co chci v dubnu budovat, rozvíjet, prohlubovat?

---

---

Jak budu pečovat o své záměry v dubnu?

---

## **Květen - čas expanze a sdílení**

Co chci v květnu sdílet, dokončit, slavit?

---

---

Jak poznám, že mé záměry rostou a prospívají?

---

## **ČÁST 5: PRÁCE S PŘIROZENOU ENERGIÍ**

Respektování svých přirozených rytmů je klíčem k udržitelnému jarnímu růstu bez vyčerpání.

Kdy mám v průběhu dne nejvíce energie pro tvoření a práci?

---

Kdy potřebuji odpočinek a regeneraci?

---

Jak budu respektovat svůj přirozený rytmus v jarním období?

---

---

Co mi pomáhá dobít energii? (příroda, pohyb, ticho, setkávání s lidmi...)

---

---

Co mi energii bere a čemu se chci v jarním období vědomě vyhýbat?

---

---

Jak budu vyvažovat aktivitu a odpočinek?

---

## **ČÁST 6: MŮJ OSOBNÍ RITUÁL ROVNODENNOSTI**

Vyber si jeden rituál nebo si vytvoř vlastní, kterým vědomě oslavíš jarní rovnodennost.

Jaký rituál chci provést?

---

---

Kdy a kde ho provedu?

---

Co k tomu potřebuji připravit?

---

Napiš si větu nebo záměr, který při rituálu vyslovíš:

---

---

## **ČÁST 7: PÉČE O ZÁMĚRY PO CELÉ JARO**

Záměry potřebují pravidelnou pozornost.

jak chceš toto jaro prožít:

---

---

**Jaro není sprint. Je to postupné, radostné probouzení.**

**Bud' laskavá k sobě, když něco neroste tak rychle, jak jsi čekala. Zahradnice neobviňuje semínko. Přizpůsobuje podmínky a věří procesu.**

**Tvé záměry jsou živé. Pečuj o ně s láskou.**