

PRACOVNÍ LIST

MOJE MAPA HOJNOSTI

Tento pracovní list tě provede vědomým mapováním hojnosti ve tvém vlastním životě. Hojnost není jen o penězích - je o všem, co ti život každý den nabízí a co možná přehlídíš nebo neumíš přijmout.

Nespěchej. Piš upřímně. A buď na sebe laskavá jako dubnová příroda, která dává bez podmínek.

ČÁST 1: MŮJ OBRAZ HOJNOSTI

Když slyšíš slovo hojnost, co se ti jako první vybaví?

Je to spíš pozitivní nebo negativní pocit, když o hojnosti přemýšlíš?

Co tě napadne, když si řekneš - zasloužím si hojnost?

ČÁST 2: MAPA HOJNOSTI V MÉM ŽIVOTĚ

Projdi každou oblast a zapiš konkrétní dary, které v ní máš - věci, lidi, momenty, schopnosti, příležitosti.

Hojnost vztahů - kdo jsou lidé, kteří tě milují, podporují, baví?

Hojnost zdraví a těla - za co jsi svému tělu vděčná?

Hojnost přírody - jaké konkrétní dary přírody ti duben přináší?

Hojnost schopností - co umíš, co víš, co máš za sebou?

Hojnost radosti - co ti přináší radost, smích a lehkost?

Hojnost krásy - co krásného vidíš kolem sebe každý den?

Hojnost materiální - za co v oblasti bydlení, jídla, věcí jsi vděčná?

ČÁST 3: KDE NEUMÍM PŘIJÍMAT

Tato část může být trochu nepohodlná - a to je v pořádku. Právě tady se skrývá největší příležitost k růstu.

V čem ti je nepříjemné přijímat pomoc nebo dary?

Jaká přesvědčení o hojnosti a přijímání jsi dostala v dětství nebo od okolí?

Kdy naposledy jsi odmítla pomoc, kompliment nebo dar, který ti byl nabídnut?

Co by se stalo, kdybys ho přijala?

Každý den zapiš tři konkrétní momenty, za které jsi vděčná. Konkrétní - ne obecné.

Pondělí: 1. _____ 2. _____ 3. _____

Úterý: 1. _____ 2. _____ 3. _____

Středa: 1. _____ 2. _____ 3. _____

Čtvrtek: 1. _____ 2. _____ 3. _____

Pátek: 1. _____ 2. _____ 3. _____

Sobota: 1. _____ 2. _____ 3. _____

Neděle: 1. _____ 2. _____ 3. _____

Po týdnu - čeho si všimneš, když si přečteš celý seznam?

ČÁST 5: MŮJ DUBNOVÝ DAR

Na závěr celého dubnového modulu zapiš jeden konkrétní moment nebo věc z dubna, za kterou jsi hluboce vděčná.

Můj dubnový dar:
