

PRACOVNÍ LIST

MOJE RODINNÉ KOŘENY

MAPA PŘEDKŮ, JEJICH DARŮ A MOUDROSTI, KTEROU NESU DÁL

Tento pracovní list tě provede vědomým prozkoumáním tvých rodinných kořenů. Věnuj mu čas a ticho - možná ho vyplňuj postupně, ne najednou. Některé odpovědi přijdou okamžitě, jiné budou potřebovat čas na zrání. Obojí je správně.

Část 1: Moji předkové

Napiš jména předků, které znáš - prarodičů, praprarodičů, případně dalších. Ke každému jménu napiš jednu věc, kterou víš nebo si pamatuješ:

Jeden předek, na kterého myslím nejčastěji nebo ke kterému cítím nejsilnější pouto - a proč:

Jeden předek, o kterém vím nejméně a o kterém bych chtěla vědět více:

Část 2: Dary a zranění z kořenů

Co krásného a posilujícího jsem zdělila od své rodiny - konkrétní vlastnosti, hodnoty, způsoby myšlení nebo dovednosti:

Co těžkého nebo omezujícího jsem zdělila - vzorce, přesvědčení nebo zranění, které se v rodině opakují:

Jeden dar předků, za který jsem hluboce vděčná a který vědomě chci nést dál:

Jeden zděděný vzorec, který chci vědomě proměnit – ne ho popřít, ale vědomě změnit směr:

Část 3: Co předávám dál

Já sama jsem předkem těch, kteří přijdou po mně. Co chci vědomě předávat - svým dětem, svým blízkým, své komunitě:

Jedna rodinná tradice, kterou chci udržet nebo obnovit:

Jedna nová tradice, kterou chci vědomě vytvořit a předat dál:

Část 4: Moje dušičkové slavení

Jak letos slavím nebo chci slavit Dušičky - konkrétně, osobně:

Jeden předek, kterému chci věnovat vědomou vzpomínku a úctu - a jak to udělám: