

## *Vytvor si svoj strom*

Túto stranu venuj zobrazeniu svojho stromu. Môžeš ho namaľovať, nakresliť, použiť pero, ceruzku, ale aj listy, hlinu alebo iné prírodné materiály. Dôležité je, aby tu bol tvoj strom nejakým spôsobom v tomto období zachytený a bolo možné sa k tomuto zobrazeniu neskôr vrátiť. Netráp sa tým, či sa ti obrázok podaril, či je esteticky príťažlivý. Je len pre teba, nikto ho nebude hodnotiť. Dôležité je, že tebe bude jasné, o ktorý strom ide.

MAREK

Zamysli sa, v ktorých aspektoch svojho života práve teraz „kvitneš“. Vymenuj ich:

Čo všetko bolo treba urobiť, aby sa takto dalo „kvitnúť“?

.....

Kvitnutie stojí strom veľa síl. Preto pri investovaní energie do kvetov ju neinvestuje do niečoho iného. Do čoho teraz ty neinvestuješ svoju energiu?

.....

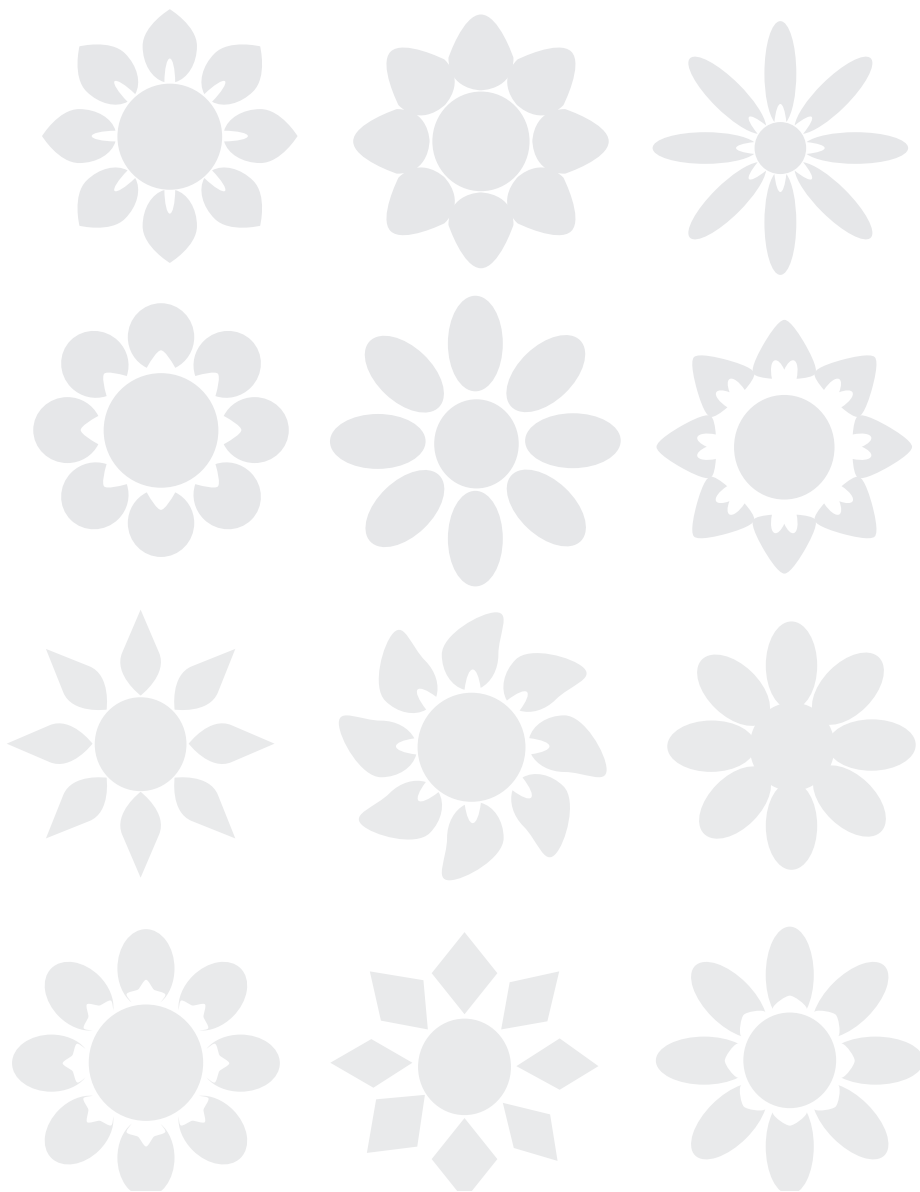
Ako vnímaš fakt, že sa nedá investovať energiu do všetkého naraz, či do niečoho, čo práve teraz nie je možné robiť?

### *Hojnosť v tvojom živote*

Zapíš všetko, čoho máš vo svojom živote hojnosť. Ak ti aj neskôr niečo napadne, môžeš to sem dopísať.

## *Hojnosť v твоjich vzťahoch*

Vpíš si do jednotlivých kvetov mená ľudí, ktorí ťa obohacujú. Do stredného okrúhleho piestika kvetu napíš meno osoby a do lupeňov kvetov napíš, čím ťa obohacuje.



*Zamysli sa nad tým, čo je teraz v tvojom živote viditeľné a čo neviditeľné.*

Čo je teraz v mojom živote viditeľné?

Čo neviditeľné je toho súčasťou?

.....	.....
.....	.....
.....	.....

Čo teraz robím (a nie je to viditeľné)?

Kam to speje (čo bude vidieť)?

.....	.....
.....	.....
.....	.....

*Zamysli sa nad tým, čoho máš vo svojom živote teraz nadbytok a čoho nedostatok? Čo môžeš urobiť, aby sa to vyvážilo?*

V tomto mám nadbytok:

Ako to môžem vyvážiť?

.....	.....
.....	.....
.....	.....

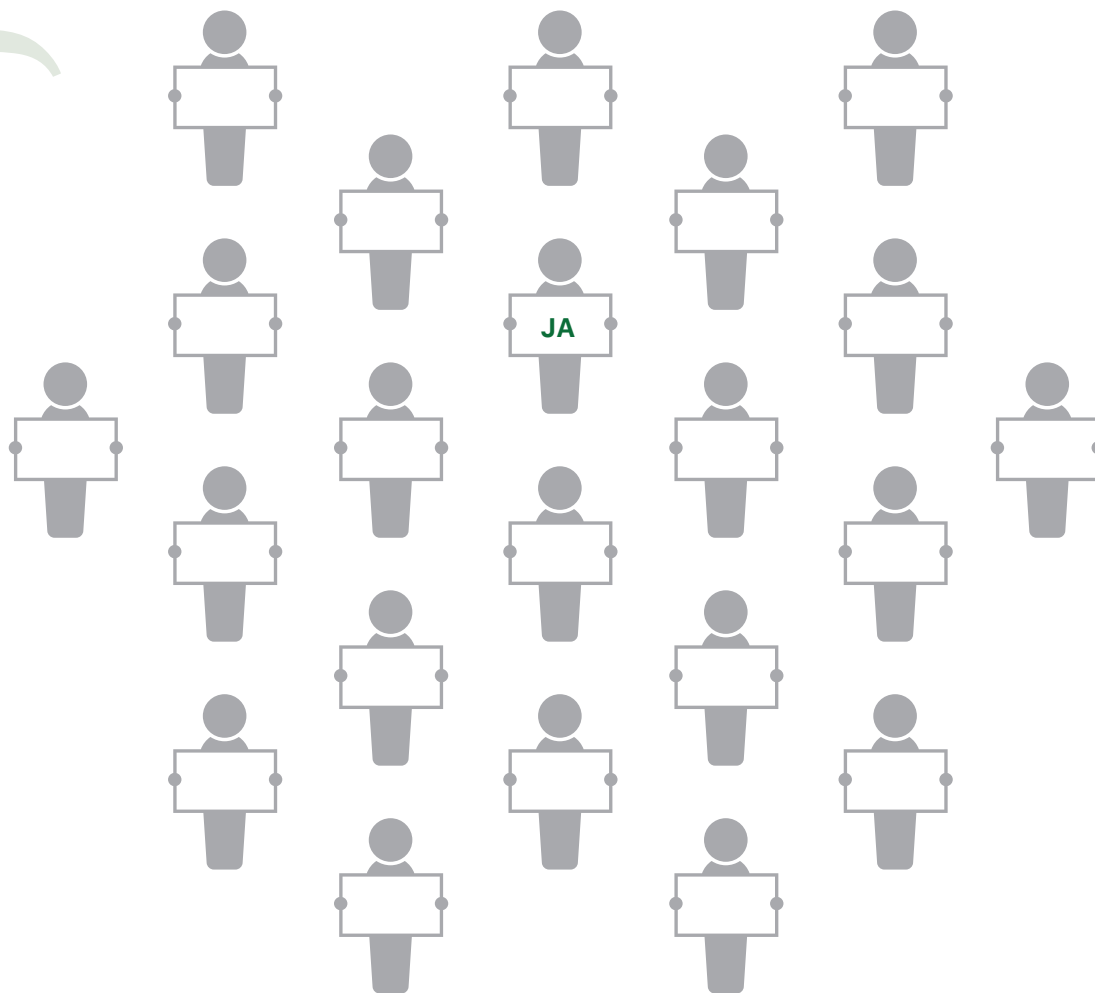
V tomto mám nedostatok:

Ako to môžem vyvážiť?

.....	.....
.....	.....
.....	.....

## Medziludský les

Les je lesom práve vďaka jednotlivým stromom v ňom, ale aj vďaka vzťahom medzi nimi. Podobne je to aj s ľuďmi. Potrebujeme sa navzájom, aby sme prostredníctvom prepletenej siete medziludských vzťahov mohli vytvoriť celok. Takýto medziludský les je tu znázornený jednotlivými postavčkami. Uprostred si ty, okolo teba ľudia z tvojho osobného či pracovného sveta. Do voľných políček vpiš mená ľudí, ktorí sú súčasťou tvojho medziludského lesa. Ďalší krok bude vyznačiť prepojenia medzi tebou a nimi a aj medzi nimi navzájom. Táto strana sa tak zmení na skutočnú ľudskú pavučinu.



## Kalendár vďačnosti

Opäť je tu čas uvedomiť si, za čo sme vďační. Túto stranu môžeš využiť na zaznamenanie toho, za čo každý deň v tomto mesiaci cítiš vďaku. Môžu byť veci súvisiace so stromami, ale aj nemusia.

		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		

## *Plody tvojho snaženia*

Príroda už nezačína nové projekty, pretože plody jej snaženia sú už hotové. Môže teda začať oddychovať. Aj my máme od začiatku roka za sebou veľa práce a mnoho výsledkov. Niekedy však máme pocit, že je toho málo, a tak neustále niečo robíme.

Zapíš do jednotlivých plodov na tejto strane všetky svoje tohtoročné výsledky. Keď to tu uvidíš, zaiste sa z tej neutíchajúcej produktivity uvoľníš a pocítiš, že toho bolo dosť a máš právo na spomalenie.



## *Vezmi farbičky a vymaluj túto stromovú mandalu*

Táto činnosť ťa určite spomalí. Vychutnaj si to. Ak chceš, hraj sa pri tom s prechodmi zo zelenej farby do oranžovo-žlto-červených farieb jesene. Vnímaj, ako odchodom jednej farby vynikne iná.



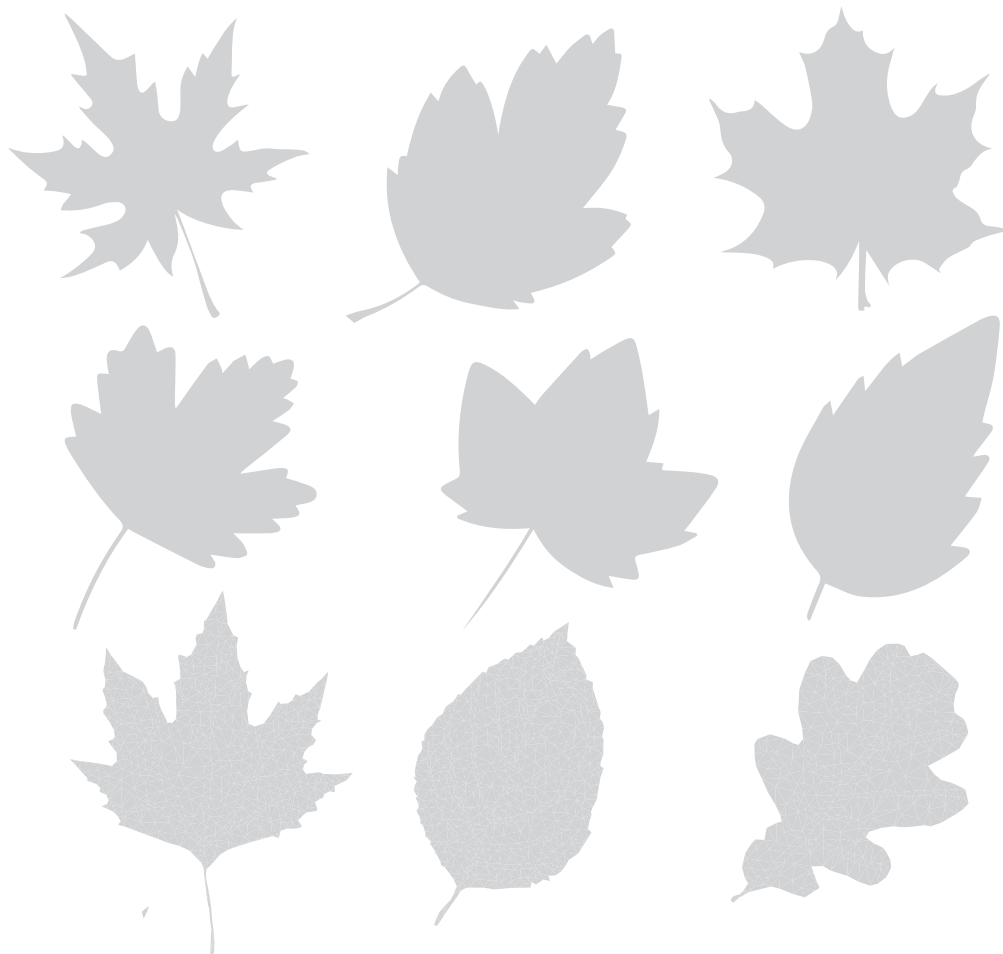


### *Vytvor svoj strom v jesennom šate*

Vytvor svoj strom, tentoraz tak, ako ho vidíš na jeseň. Môžeš ho namaľovať, nakresliť, či ho vytvoriť ponaliepaním drobných lístočkov a podobne. Nechaj sa viesť fantáziou.

## *Púšťanie*

Do každého listu na tejto strane napíš niečo, čo už nepotrebuješ a čo môžeš zo svojho života pustiť. Môže to byť niečo materiálne, ale aj niečo mentálne ako plán, presvedčenie, emócia, spomienka, alebo dokonca nejaký vzťah s konkrétnym človekom. Každý „list“ si však predtým uvedom a zamysli sa nad tým, ako ti slúžil a prečo ho už nepotrebuješ. Poďakuj sa mu, že bol na nejaký čas tvojou súčasťou, a rozlúč sa s ním.





„Listy“, ktoré z teba opadli, už ležia na zemi. Ako sa cítiš pri predstave, že túto kôpku už nemusíš so sebou brať do ďalšieho roku?

.....

Jedna vec je zbaviť sa nepotrebných vecí, ktoré sme časom nadobudli, ale ďalšia vec je nehromadiť ďalšie nepotrebné veci, ktorých sa neskôr zase bude treba zbaviť. Zamysli sa nad tým, čo si si naposledy kúpil/a a nepotreboval/a si to.

.....

Spomeň si na informácie, ktorými si sa zaoberal/a, a vôbec to nebolo pre teba potrebné a ani zmysluplné.

.....

Spíš si, čomu budúci rok nemusíš venovať energiu a môžeš to teda pustiť.

.....

### Cvičenie

Prísť na to, čo naozaj potrebujeme a čo nie, môže byť občas náročné. V pretlaku informácií a ponúk sa dá ľahko stratiť, preto je dobré byť vnímavý k svojim pocitom. Chodievaj častejšie k svojmu stromu a požiadaj ho, aby ti pomohol vyjasniť si tvoje skutočné potreby.

## *Príprava ako brána k úspechu*

Príprava na niečo môže byť považovaná za akúsi bránu, ktorá nás vedie k našim cieľom a úspechom. Nakresli veľké, staré stromy, ktoré vytvárajú prirodzenú bránu alebo oblúk. Môže to byť aj stromová aleja. Tento obrázok môže symbolizovať prechod z jedného stavu do druhého, pričom stromy predstavujú prípravu a bránu na ceste k úspechu. Za touto bránou môžu byť náznaky nových začiatkov alebo cieľov, ako sú kvitnúce rastliny alebo lúče svetla.