

# Růstopis krok za krokem

## 1. Příběh, který si o sobě vyprávím ..... 3

O záměru Růstopisu a jeho propojení s kartami Růstovky

Vědomí růstu jako cesty k sobě

Otázka: Co očekávám od Růstopisu?

## 2. Spojení se sebou a svou vnitřní silou ..... 5

Vytvoření prostoru pro vnitřní práci

Vizualizace pro spojení s vlastní silou a moudrostí

Otázka: Co potřebuji právě teď?

## 3. Práce s kartami ..... 7

16 karet jako otevřené dveře k vnitřnímu dialogu

Popis karty, inspirativní otázky, akční kroky

Otázka: Co mě k tomu napadá?

**Dobro je můj vnitřní poklad. Dobro je v každém z nás ..... 9**

**Rostu a učím se každý den ..... 11**

**Vše dělám, jak zrovna nejlépe dovedu ..... 13**

**Učím se znát své pocity a proměnit je v dobrý zdroj.**

**Je to má odpovědnost ..... 15**

**Vždy se mohu změnit ..... 17**

**Jsem sobě laskavým/ou kamarádem/kou ..... 19**

**Jsem vzácný/á. Nikdo na světě není stejný/á jako já ..... 21**

**Díky tomu, že JÁ jsem, je svět lepším místem ..... 23**

**Říkám opravdové ano, když cítím ano a říkám opravdové ne,  
když cítím ne ..... 25**

**To, co máme s druhými společné, nás sblíží. A to co  
máme jinak, nás obohacuje ..... 27**

<b>S důvěrou otevírám dveře různých možností.</b>	
<b>Vždy existují alespoň tři .....</b>	<b>29</b>
<b>Záhady a nejasnosti nejprve pečlivě prozkoumám.</b>	
<b>Jedině tak jim co nejlépe porozumím .....</b>	<b>31</b>
<b>Naděje mi pomáhá splnit si má přání a mé sny.....</b>	<b>33</b>
<b>Mé bezpečí chrání můj vnitřní hlas moudrosti, který mám schovaný nad pupíkem. Vždy si ví rady. Rád/a mu naslouchám a rozmlouvám s ním .....</b>	<b>35</b>
<b>Umím, mám a znám vše potřebné k tomu, abych obstál/a v každé zkoušce .....</b>	<b>37</b>
<b>Jsem součástí přírody. Jsem spojený/á s nebem i se zemí .....</b>	<b>39</b>

#### **4. Ukotvení a vědomý krok vpřed ..... 41**

Zastavení a ohlédnutí za cestou s Růstovkami

Pojmenování klíčových uvědomění

Otázka: Co si nesu s sebou do života?

#### **5. Pokračujte způsobem, který vám dává smysl ..... 43**

Užívejte si svou vlastní cestu

Důvěřujte svému tempu i vlastnímu rytmu

Bonusové místo pro poznámky