



## Rodinná hierarchia

**Pozri sa** na to, či hierarchia v rodine, ktorú máte nastavenú alebo ktorú v skutočnosti žijete **ti slúži alebo ty slúžiš jej, či sa v nej cítiš komfortne alebo ti v konečnom dôsledku berie energiu.**

1. Posad' sa osamote, vytvor si príjemné prostredie, môžeš si pustiť príjemnú hudbu, ležať pri tom vo vani alebo v záhrade pri káve.

**Pozri sa na pojmy, slová uvedené nižšie a zorad' ich od najdôležitejšieho po najmenej dôležité, ako to v skutočnosti platí u teba v tvojom živote.**

Slová (sú na ďalšej stránke) si môžeš vystrihnúť alebo si ich napísať na lístečky a s poradím sa chvíľku hrať.

2. Keď to budeš mať hotové, ideálne je tiež sa opýtať **svojho muža, iných najbližších alebo priateľ'ov ako to u teba vnímajú oni**, že to máš zoradené vo svojom živote.
3. **Ak hierarchia, ktorú žiješ nieje pre teba ideálne, zamysli sa a zapíš si hierarchické poradie, ktoré by si chcela mať a žiť vo svojom živote.**

### Jednoduchá pomôcka:

Pozri sa na osoby v tvojom živote, seba samého, šéfa, manžela, deti ako sú v tom spokojní.

Ak je tvoj šéf spokojný, ale manžel a deti nie, tak je dobré sa nad tým zamyslieť.

Ak sú deti a šéf spokojní a manžel nie, tak je dobré sa nad hierarchiou hodnôt a života zamyslieť.

A všade tam sa pozri, či si ty ako človek, bytosť spokojná, či len nedávaš iným a sebe nie.

**Naša životná vízia potrebuje obsahovať našu osobnú víziu, víziu partnerskú ako aj víziu rodičovskú.**



**Záhrada**

**Upratovanie**

**Domácnosť**

**Syn**

**Muž**

**Dcéra**

**Moji rodičia**

**Koníčky**

**Ja**

**Děti**

**Priatelia**

**Jedlo**

**Práca**

**Iné (napíš si čo)**

**Boh, univerzum, niečo, čo ma  
prevyšuje**