

Rødder og energi

Navn: _____

Dato: _____

Dit livstræs rødder

En af de allervigtigste ting du skal gøre, når du passer og plejer dit livstræ, er at sørge for, at træets rødder har masser af næring og vand nok. For uden næring findes der ingen ENERGI til at vokse og gro. Derfor er det vigtige, at du giver dine rødder det, de har brug for, så du har energien til alle de tiltag, du gerne vil i dit liv.

Rødderne skal have godt fat i fundamentet, i jorden, for at kunne stræbe efter solen (dit "HVORFOR"). Den gødning, de vitaminer og mineraler, du giver træet, ligger til grund for, hvor godt livstræet trives.

De 5 rødder du har brug for at gøde er:
Fysisk, psykisk, mentalt, spirituelt og socialt.
Når du har svaret på nedenstående, så sørg for at de også bliver sat i værk.

ØVELSE

Tænk over hvordan du vil kunne forbedre din **fysiske** tilstand. [[Indsæt dit svar her](#)]

Tænk over hvordan du vil kunne forbedre din **psykiske** tilstand. [[Indsæt dit svar her](#)]

Tænk over hvordan du vil kunne forbedre din **mentale** tilstand. [[Indsæt dit svar her](#)]

Tænk over hvordan du vil kunne forbedre din **spirituelle** tilstand. [[Indsæt dit svar her](#)]

Tænk over hvordan du vil kunne forbedre din **socialle** tilstand. [[Indsæt dit svar her](#)]