
DENÍK
Harmonie
vašeho života
+ deník

Tvůj Deník

SEBEPOZNÁNÍ

Získáváte nejen terapeutický nástroj
k sebepoznání formou sebedotazování a
introspekce

MOUDROSTI

Povede vás krok za krokem k onovení
vaší vnitřní moudrosti pro dosažení
vnitřního klidu, radosti a harmonie

VNITŘNÍ INSPIRACE

Pro odhalování vaší vnitřní pravdy
a intuitivních vhledů


HARMONIE
CELISTVOST
MOUDROST
TVOŘIVOST
NÁVRAT ŽENY BOHYNĚ
PRAVDA
MAGIE
POSVÁTNOST
RADOST A DALŠÍ...



DENÍK VNITŘNÍ HARMONIE

- Vám poslouží pro sdílení vašich myšlenek, pocitů, emocí, postřehů, nových nápadů, intuitivních vhledů a vnitřních inspirací.

- Pravdivé a otevřené vyjádření vám přináší mnoho uvědomění a vaší vnitřní pravdy, která vás povede k novým rozhodnutím a naplňujícímu životu.

- Deník je váš nejlepší přítel pro odhalování vnitřní pravdy, hlubší sebepoznání, inspiraci a realizaci vašich snů a přání



VYUŽITÍ DENÍKU PŘINÁŠÍ KLÍČ

- - pro sebevyjádření
- -pro vyjádření každodenní vděčnosti
- - jako seznam vašich snů a přání
- -pro vaše afirmace
- -pro sebeuznání a zapisování pocitů a emocí
- -pro rozpoznávání a přepis vzorců a přesvědčení
- -pro vyjádření vaší vnitřní moudrosti
- -pro vytvoření seznamu 12 ti láskyplných prožitků, které chcete zažít a prožívat
- -pro seznam pocitů, jak se chcete ve svém životě cítit
- -pro vaše vhledy, vize, nápady

VÁŠ DŮVĚRNÝ PŘÍTEL

Deník je váš důvěrník na cestě k vlastní vyjímečnosti a spolu s ním postupně obnovujete emoční, mentální, fyzickou a duševní pohodu.

Když k vám jakékoliv myšlenky, pocity nebo nové inspirace přicházejí, je skvělé si je zapisovat a vracet se k nim.

Uvědomování rozvíjí
vaši moudrost, intuici a inspiraci





DENÍK VAŠÍ INSPIRACE

- Vnitřní inspirace přicházejí v podobě vhledů a uvědomění v tichu a klidu, jejich zapisováním je uznáváte, potvrdíte a ukotvíte, abyste je mohli rozvíjet a kdykoli se k nim vracet.

- Postupně budete nacházet způsoby, jak tyto nápady, postřehy
- a inspirace uchopit a začlenit do svého života.

- Nechte se vést vnitřním vedením, abyste postupně obdrželi vhledy, jaké kroky podniknout, a některé z těchto inspirací uvedli i do reality.



DENÍK PRO VAŠE ZÁMĚRY

- Zapisování vašich nápadů a záměrů Vám napomáhá udržet je jasné a uspořádané.

- Zapisování Vašich myšlenek, pocitů i vynořujících se obav a strachů Vás vede k hlubšímu sebepoznání a přijetí

- K rozpoznání vzorců a přesvědčení k přenastavení a nové volbě.

DENÍK JE PROSTŘEDNÍKEM VAŠÍ INTUICE

- kterému se můžete důvěrně svěřit, cokoliv popravdě sdělit, odpovídat na otázky, které jsou součástí deníku a pokládat si vlastní otázky, na které chcete znát a odpovědi.

- Vždy platí, že vyjádřená a zapsaná otázka nezůstává bez odpovědi.

- Vše vyjádřené se ve správný okamžik spojí a Vy obdržíte odpovědi na Vaše otázky, mnohdy zcela nečekaně.

- Vaše vnitřní vedení s Vámi komunikuje pocitem, vhledem, vizí nebo se setkáte s nějakou osobou, prostřednictvím knihy, článku, textu v písničce, kdy uvnitř cítíte, že to je pro Vás ta správná odpověď.



PŘEDSTAVIVOST, VIZUALIZACE VŠÍMAVOST

- To jsou jedinečné schopnosti k obnovení harmonie a vedou vás ke změně vnímání.

- Tyto jedinečné schopnosti nám pomáhají k harmonizování sami sebe a poskytujeme sami sobě podporu, útěchu zraněným já včetně přijetí stinných stránek.

- Uvědoměním, že jsou to pouhé záznamy prožitků, že to nejsme my, že pod nimi se nachází naše pravé já se snáze spojujeme s vědomím moudrosti.

- Uvnitř každého z nás se nachází Zdroj moudrosti, Vyšší já na které se můžeme naladit a přistupovat ke svým částem osobnosti jako nejlepší a důvěryhodný přítel, moudrý průvodce a rádce na životní cestě. Je to hravá a jednoduchá cesta k sobě.

SETKÁNÍ SAMI SE SEBOU

PŘEDSTAVTE SI SAMI SEBE a SOUSTŘEĎTE SE:

- Jak sami sebe vnímáte?
- Jak se vaše část já opravdu cítí?
- Co si přeje, co potřebuje?
- Co ji chybí?
- A představte si, že k ní přistoupíte, že ji vědomím svého srdce navštívíte a řeknete jí, že Vás zajímá, jak se má, co cítí, co potřebuje
- Zapište si do deníku vaše vhledy a nové záměry



A obejměte sami sebe, dodáte sami sobě dostatek podpory, důvěry a pocit bezpečí.



STÁHNĚTE SI PRACOVNÍ LISTY

Pdf soubor s otázkami k tisku

