

harmonizující

deník

pro ženu bohyni

HARMONIZAČNÍ DENÍK: VÁŠ PRŮVODCE SEBEPOZNÁNÍM A INSPIRACÍ

DENÍK JAKO CESTA K SEBEPOZNÁNÍ

Deník je vaším nejlepším přítelem na cestě k hlubšímu poznání sebe sama. Pomůže vám realizovat vaše přání, vhledy a vize, poskytne prostor pro zaznamenávání myšlenek, pocitů, postřehů a intuice. Je to terapeutický nástroj pro harmonizaci vašeho života.

JAK DENÍK VYUŽÍT?

- Zapisujte si všechny myšlenky, pocity a inspirace, které k vám přicházejí.
- Inspirace, které zachytíte, se ukotví a budou vás provázet při jejich realizaci.
- Postupně se vám odkryjí cesty, jak vaše vhledy a nápady uvést do reality.

PROČ ZAPISOVAT?

- Pomáhá udržet přehlednost a jasnost vašich nápadů.
- Vede vás k pochopení a přijetí vašich vnitřních částí, včetně obav a strachů.
- Poskytuje prostor pro sebepoznání a přenastavení vzorců a přesvědčení, které vás již neslouží.

DENÍK JE PROSTŘEDNÍKEM MEZI VÁMI A VAŠÍM VNITŘNÍM VEDENÍM.

- Svěřte mu své myšlenky, pokládejte otázky, hledejte odpovědi.
- Vaše nitro vám ve správný čas odpoví skrze pocity, vhledy nebo inspiraci.

1. DENÍK VDĚČNOSTI

- Každodenní vyjádření, za co jste vděční.

2. DENÍK VAŠICH PŘÁNÍ

- Seznam vašich snů a přání.

3. DENÍK VAŠICH AFIRMACÍ

- Afirmace, které vás podpoří na cestě k harmonii.

4. DENÍK SEBEPOZNÁNÍ

- Poznání sebe sama, svých vnitřních částí a vnitřních procesů.

5. DENÍK PRO PŘEPIS PŘESVĚDČENÍ A VZORCŮ

- Pomoc při změně přesvědčení, které vás omezují.

6. DENÍK VNITŘNÍ MOUDROSTI

- Zaznamenávání intuitivních moudrých vhledů.

7. DENÍK KRÁSNÝCH ZÁŽITKŮ

- Seznam 100 krásných a láskyplných prožitků, které vnímáte a chcete zažít.

8. DENÍK POCITŮ

- Jak se chcete cítit a jakých emocí chcete dosáhnout.
- Jak se chcete cítit a jakých emocí chcete dosáhnout.

PRAKTICKÁ CVIČENÍ PRO DENNÍ ZÁZNAMY

DOTAZY PRO KAŽDODENNÍ PRÁCI S DENÍKEM

1. Co by mi dnes udělalo radost?
2. Po čem toužím?
3. Co pro to mohu udělat?
4. Co potřebuji právě teď?
5. Jak se dnes cítím?
6. Jak se chci cítit?
7. Za co jsem dnes vděčný/vděčná?
8. Co jsem dnes pro sebe udělal/a?
9. Co mi dnes přineslo radost?
10. S kým mi dnes bylo dobře?

OTÁZKY PRO HLUBŠÍ PRÁCI S EMOCEMI

1. Co momentálně řeším?

2. Co mi v životě chybí?

3. Co nebo kdo mi vadí a proč?

4. Jaký pocit mi to přináší?

5. Koho nebo jakou situaci mi to připomíná?

6. Jak mohu tuto situaci změnit?

MEDITACE A PRÁCE S VNITŘNÍMI ČÁSTMI

1. Zavřete oči a zhluboka dýchejte.

2. Představte si sama sebe, část osobnosti, která potřebuje pozornost.

3. Položte sama sobě otázky:

- Co tě trápí?
- Co bys potřebovala?
- Co pro tebe mohu udělat?

4. Nabídněte této části podporu a lásku.

5. Sledujte změny ve svých pocitech a emocích.

PŘÍNOS DENÍKU

- Pomáhá harmonizovat vaše emocionální, mentální, fyzické i duševní zdraví
- Poskytuje prostor pro rozvoj vaší jedinečnosti a vnitřní moudrosti.
- Podporuje vás na cestě k sebepoznání a životní spokojenosti.

KAŽDÝ DEN SI VYHRAĎTE ČAS NA PRÁCI S DENÍKEM A DOVOLTE SI BÝT AUTENTICKÝM PRŮVODCEM SVÉHO ŽIVOTA.