# PRACOVNÍ LISTY

## VÁŠ PRŮVODCE SEBEPOZNÁNÍM A INSPIRACÍ

### JAK LISTY 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.

### TÝDEN 11: SOUCIT

- Jak vyjadřuji soucit vůči sobě a ostatním?

- Kdy jsem naposledy projevila soucit k sobě a jaký to mělo dopad?

- Jak mohu být dnes k sobě laskavější?

- Napište seznam způsobů, jak dnes projevit soucit vůči sobě i druhým.

- Vizualizujte, jak váš soucit přináší léčení a klid, vám a ostatním. Jaký to je pocit?