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 12: NEVINNOST

• Jak si mohu více dovolit být zranitelná a autentická?

• Kdy jsem naposledy zažila pocit nevinnosti a dětské radosti?

• Jak mohu být dnes k sobě jemnější?

• Napište seznam způsobů, jak dnes projevit svou nevinnost a jemnost.

• Vizualizujte sebe jako nevinnou a autentickou bytost a popište své pocity.