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 5: VNITŘNÍ VZNEŠENOST

- Jaké kvality na sobě obdivuji?

- Kdy jsem se naposledy cítila vznešená a proč?

- Jaké máte držení těla? Narovnejte se, zvedněte bradu, usmějte se a napište jaký to je pocit.

- Napište si seznam věcí, za které se obdivujete.

- Vizualizujte sebe jako vznešenou bytost a popište tento pocit.