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 9: CELISTVOST

- Co pro mě znamená cítit se celistvá?

- Kdy jsem se naposledy cítila celistvá a proč?

- Jak mohu přijmout všechny své části i ty stinné?

- Sepište si 3 části, vaše stinné stránky: promluvte si s nimi, budete se cítit celistvěji.

- Vizualizujte sebe jako celistvou bytost a popište tento pocit.