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.

PRACOVNÍ LIST – 3. TÝDEN: VNITŘNÍ HOJNOST

Tento pracovní list vám pomůže prozkoumat a otevřít se energii vnitřní hojnosti. Zaměřte se na vnímání bohatství, které již máte, i na oblasti, kde můžete hojnost více pozvat do svého života.

1. JAKÉ OBLASTI MÉHO ŽIVOTA JSOU JIŽ NAPLNĚNÉ HOJNOSTÍ?

(Například láska, vztahy, přátelství, zdraví, tvůrčí schopnosti, příležitosti, finance…)

✍️ **Můj seznam:**

1.

2.

3.

2. JAKÉ PŘESVĚDČENÍ O HOJNOSTI MI BRÁNÍ JI PLNĚ PŘIJÍMAT?

(Například strach z nedostatku, mám málo, nezasloužím si peníze, lásku, pozornost, obavy z přijímání…)

✍️ Moje limitující přesvědčení:

🌟 Změňte omezující přesvědčení na podporující:

3. SEPIŠTE 3 SITUACE, KDY JSTE POCÍTILI HOJNOST VE SVÉM ŽIVOTĚ.

(Kdy jste něco dostali, kdy jste se cítili bohatí láskou, pozorností, objetím, úsměvem, radostí, příležitostmi, podporou ostatních…)

1.

2.

3.

5. ZEPTEJTE SE SAMI SEBE: ZA CO JSEM VE SVÉM ŽIVOTĚ VDĚČNÁ (V JAKÉ ŽIVOTNÍ OBLASTI CÍTÍM NEJVĚTŠÍ VDĚČNOST)?

✍️ _____
✍️ _____

💛 HOJNOST JE NÁŠ PŘIROZENÝ STAV. DOVOLTE SI JI PŘIJÍMAT S VDĚČNOSTÍ A DÁVAT S RADOSTÍ.

🌿 **Doplňkový úkol:** Každý den si zapište **tři věci**, za které jste vděční – pomůže vám to lépe vnímat hojnost, která už je součástí vašeho života.

📖 **Poznámky, uvědomění, vhledy:**

🌟 **Bonusová afirmace pro tento týden:**
“Jsem otevřená proudu hojnosti ve všech oblastech mého života. Dovoluji si přijímat s důvěrou a radostí.”