

# PRAKTICKÉ ÚKOLY

## K ODPOUTÁVÁNÍ SE OD NEPODPORUJÍCÍCH MYŠLENEK

### 1. MODUL

#### LEKCE Č.1

Zajímám se během dne opakovaně o to, jak se cítím. Vnímám své pocity, myšlenky a nechávám je plynout.

Mé EČ v oblasti sebelásky (na začátku) .....

Mé EČ v oblasti sebelásky (na konci) .....

#### LEKCE Č.2

Pozývám své vnitřní dítě do svého života a žiji své každodennost s větší hravostí a lehkostí.

Kam přesně jsem své vnitřní dítě pozvala?

.....

#### LEKCE Č.3

Přistupuji ke svým myšlenkám jako k návrhům a vybírám si ty, kterými se budu zabývat.

Jaké myšlenka to jsou?.....

#### LEKCE Č.4

Vnímám své reakce, a zjišťuji jakou realitu žiju.

Jakou realitu ( jaké nastavení) žiju? .....

POZNÁMKY:

---