DEN VHLEDŮ A SEBEREFLEXE

ZODPOVĚZ SI NA TYTO OTÁZKY
A

POZORUJ, CO SE OBJEVUJE VE TVÉM POLI.

TO, CO S TEBOU REZONUJE JE TVÉ.

OTÁZKY K SEBEREFLEXI

1. JSEM PŘIPRAVENÁ PŘIJÍMAT?
2. CO SI DNES DOVOLÍM? DOVOLÍM SI ....VYPNOUT, PRACOVAT NEJPRVE PRO SEBE, OBDAROVAT SE, UVOLNIT, RADOVAT SE...
3. MÁM SAMA SEBE NA 1. MÍSTĚ NEBO STÁLE MYSLÍM A UPŘEDNOSTŇUJI POTŘEBY A PŘÁNÍ DRUHÝCH?
   - CO JSEM OCHOTNÁ UDĚLAT PROTO, ABYCH SE POSTAVILA NA PRVNÍ MÍSTO?
4. ZTRATILA JSEM POCIT BEZPEČÍ DÍKY ODCHODU MUŽE NEBO SE BOJÍM, ŽE HO ZTRATÍM?
5. VĚŘÍM, ŽE JE ŽIVOT PODPORUJÍCÍM MÍSTEM K ŽIVOTU?
6. VĚŘÍM, ŽE SI JÁ DOKÁŽU VYTVOŘIT PODPORUJÍCÍ PROSTŘEDÍ UVNITŘ SEBE I KOLEM SEBE?
7. DŮVĚŘUJI SVÉ INTUICI, PŘÍRODĚ A VESMÍRU?
8. JSEM OCHOTNA PŘEDÁVAT SVÉ PROBLÉMY, STAROSTI INTELIGENCI NEJVYŠŠÍ, ANDĚLŮM, BYTOSTEM SVĚTLA A LÁSKY?
9. MYSLÍM SI, ŽE MUSÍM VŠE ZVLÁDNOUT SAMA?
10. ZASTAVUJI SE BĚHEM DNE A PTÁM SE SAMA SEBE, JAK SE CÍTÍM?
11. POKUD JSEM V NAPĚTÍ, VĚDOMĚ SE UVOLŇUJI NEBO SI NAPLÁNUJI V NEJBLIŽŠÍ DOBĚ NĚJAKÝ RELAX?
12. CO MĚ NEJVÍCE ZRELAXUJE? DOVOLUJI SI TO DĚLAT CO NEJČASTĚJI?
13. PŘIPOMÍNÁM SI BĚHEM DNE, DÍKY SVÉMU DECHU, SVŮJ VĚDOMÝ TANEC S VESMÍREM?
14. DOVOLÍM SI ZASTAVIT SE BĚHEM DNE ALESPOŇ NA PÁR OKAMŽIKŮ A VĚDOMĚ SE SOUSTŘEDIT NA SVŮJ DECH, NÁDECH A VÝDECH A VĚDOMĚ SE TAK UVOLŇOVAT A POUŠTĚT VŠE, ČEHO JE UVNITŘ MĚ MOC?

AHA MOMENTY