ÚPLNĚ JINÝ DETOX

Líba Vaňková >>>www.schopnost -samoleceni.cz<<<

1.DEN - KOTVY RADOSTI

Co pro sebe dnes udělám?

1)

2)

3)

A čemu se vyhnu? Co mi bere energii?

Prostor na Tvoje poznámky k 1. dnu k tématu radosti, z čeho ji čerpáš... Případně kde se ztratila? Od kdy ji nemáš? Od kdy jsi unavená (smutná, necítíš se dobře): A co uděláš pro to, aby sis zase do života přinesla víc radosti?

ÚPLNĚ JINÝ DETOX

Líba Vaňková >>>www.schopnost -samoleceni.cz<<<

1.DEN - MOJE ACHILLOVA PATA

Které emoce mě nejvíc zatěžují, unavují, berou mi energii. Jaké situace to jsou?

1)

2)

3)

A pro co bych mohla žít, co by mě nadchlo?

Prostor na Tvoje poznámky k 1. dnu k tématu emocí.

Tvých 5 proč:

Kdy v minulosti ve svém životě jsi vnímala tuhle emoci? Z čeho podle Tebe vychází?