

Umění říct "NE"

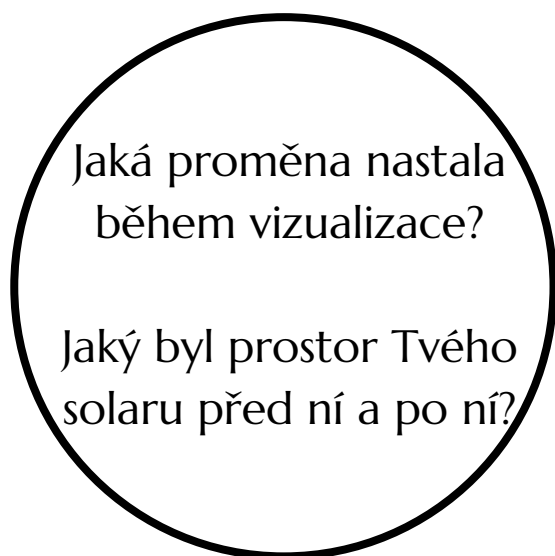
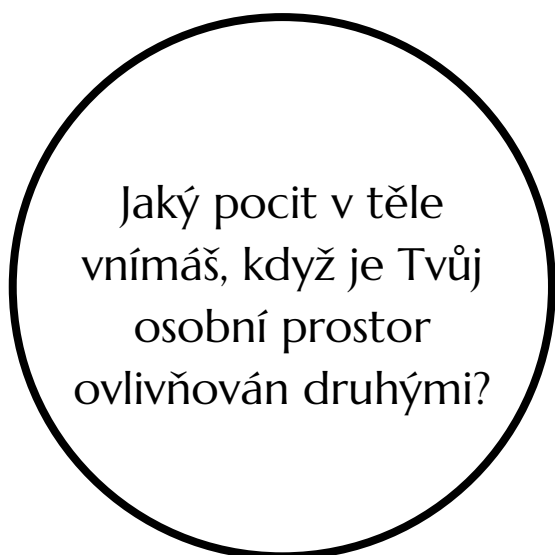
Doplň si do "pavouka" svoje postřehy - odkud vyšel Tvůj pocit, že musíš všem vyjít vstříc? Jaké situace a jací lidé se Ti vybaví?

Doplň si svoje postřehy k šipkám.



Umění říct "NE"

Prostor pro dojmy z vizualizace:



Na začátku:



V závěru:

Umění říct "NE"

3 KROKY - připiš si k nim cokoli potřebuješ:

"BRZDA"

TEĎ NE!

TAKHLE
TO JE V
POŘÁDKU
PRO MĚ

Umění říct "NE"

2 uvědomění pro umění říkat NE bez pocitu viny,
která "ohraničují 3 kroky

Zapiš si k nim cokoli potřebuješ

Moje vlastní
limity,
úroveň mojí
energie

Vracím Ti
Tvou
zodpovědnost