

PRACOVNÍ LIST - OTÁZKY PRO TEBE, TIPY NA AFIRMACE

Tento list může být Tvým osobním průvodcem k hlubšímu naladění na téma Imunita = SebeDůvěra.

Najdeš tu otázky, které ti mohou otevřít Tvoje vlastní pohledy na téma sebedůvěry a obrany-schopnosti, a inspiraci k tvorbě vlastní afirmace.

Vytvoř si klidný čas jen pro sebe, otevři se odpovědím které přijdou, a dovol si zaznamenat je právě tak, jak k tobě proudí.

♦ Psychosomatické otázky k hlubšímu sebepoznání v oblasti SebeDůvěry:

Kdy se cítím nejvíce pevná sama v sobě? Co mi tuto jistotu v tu chvíli přináší?

.....

.....

.....

.....

.....

V jakých situacích ztrácím důvěru sama v sebe a jak na to reaguje moje tělo?

.....

.....

.....

.....

.....

Jaké hranice ve svém životě potřebuji posílit, abych chránila svou energii a zdraví?

.....

.....

.....

.....

.....

Co mi moje imunita symbolicky ukazuje o mé schopnosti říct „ne“?

.....

.....

.....

.....

.....

Jakou podobu má pro mě vnitřní síla – jak ji cítím, jak si ji dokážu představit?

.....

.....

.....

.....

.....

Jaké malé každodenní kroky mi mohou pomoci tuto sílu ukotvit?

Co mi může mojí sílu připomínat na denní bázi?

.....

.....

.....

.....

.....

♦ **Příklady podporujících afirmací**

(můžeš si některou z nich vybrat nebo ji upravit / vytvořit vlastní)

„Důvěřuji své vnitřní síle. Jsem chráněná, jsem v bezpečí.“

„Mé tělo je mým bezpečným domovem. Vnímám ho a dávám mu, co potřebuje.“

„Každý nádech mě ukotvuje v mé sebedůvěře.“

„Mám právo chránit své hranice a říct jasné ANO i NE.“

„S každým dnem roste moje vnitřní síla a sebedůvěra.“

.....

.....

.....

.....

.....

Vyber si afirmaci, která s tebou nejvíc rezonuje, nebo si ji podle sebe přepiš.

Můžeš s ní pracovat při použití inhalační tyčinky – propojíš tak fyzickou kotvu s mentální i energetickou změnou.