



ODHALENÍ MÝCH PŘESVĚDČENÍ

Vem si čas na odpovědi v otázkách. Buď k sobě upřímný/á. Co první tě napadne, to je to ono - zapiš si to. Nech svoje myšlenky a podněty stékat na papír. Dovol ať se objeví vše, co se objevit chce. Neposuzuj to a nehodnoť.



„Celý den se necháme vodit za nos a myslíme si, že to je svobodná vůle.“
Fred von Allmen - švýcarský učitel meditace (1943)

1. Když jde o mne, hned jako první mne o sobě napadne, že jsem



2. Prozkoumej a odhal svoje přesvědčení v dalších životních tématech:

O jsem přesvědčen/a že:

- ~ TĚLE
- ~ ZDRAVÍ
- ~ PRÁCI
- ~ FINANČNÍ SITUACI
- ~ SVÉ SEXUALITĚ
- ~ SVÝCH SCHOPNOSTECH
- ~ SVÝCH OMEZENÍCH
- ~ SVÝCH POSTOJÍCH
- ~ O SVÝCH VZTAZÍCH
- ~ O SVÉ RODINĚ
- ~ SVÉ DUŠI, DUCHU A DUCHOVNÍM JÁ
- ~ SVÉ CELKOVÉ ŽIVOTNÍ SITUACI
- ~ O ŽIVOTĚ