

Tělo. Energie. Sebevědomí!



TVÁ VSTUPNÍ MAPA ENERGIE (20 minut pro sebe)

Vezmi si papír. Piš ručně. Ne do mobilu.

Odpověz si bez filtru:

1 Jak teď stojím?

- Jak se mé tělo teď opravdu cítí?
- Kde cítím těžkost?
- Kde necítím vůbec nic?
- Jak bych popsala svou energii jedním slovem?



2 Jak se v těchto dnech ke svému tělu chovám?

- Nutím ho k něčemu?
- Ignoruji ho?
- Kritizuji ho?
- Odkládám ho?

Zkus být opravdu upřímná.

3 Kdy jsem se naposledy cítila živá?

Popiš konkrétní situaci.

Co jsem tehdy cítila v těle?

Jak jsem stála? Jak jsem dýchala?

Tady začíná návrat.

4 Rozhodnutí

Dopiš větu:

„Během tohoto výcviku...