

DESATERO TIPŮ K ŽIVOTU SE ZRANITELNOSTÍ

NA ČEM Z KURZU CHCETE PRACOVAT?



Inspirujte se v tabulce tipy, co ze svého života můžete opustit a nač se místo toho soustředit.

Začněte tím, že si začnete více všímat.

Jak věci z levého sloupce, které u sebe pozorujete a nesvědčí vám.

Tak každé situace z pravého sloupce pokaždé, když se vám podaří ji do svého života dostat.



CHCI OPUSTIT

1. Co si o mě pomyslí lidi?
2. Perfekcionismus
3. Otupování emocí a bezmoc
4. Ustrašenost a strach z temnoty
5. Potřebu jistoty
6. Srovnávání
7. Vyčerpanost a zaneprázdněnost
8. Úzkost jako životní styl
9. Pochybnosti o sobě a příkazy měl bys
10. Být nad věcí, cool a mít vše pod kontrolou

ZKUSÍM ZAČÍT VĚNOVAT POZORNOST

- Pěstování své opravdovosti
- Pěstování soucitu k sobě
- Pěstování duševní odolnosti
- Pěstování vděčnosti a radosti
- Pěstování intuice a víry
- Pěstování tvořivosti
- Pěstování hry a odpočinku
- Pěstování klidu a ztišení
- Pěstování smysluplné práce
- Pěstování smíchu, tance a zpěvu