

Získej vášeň žít - den 2

Odhal hlubší příčiny

Pokládej si tyto otázky a pátrej:

Proč se snažím? Co tím chci, potřebuji získat? Proč jsem na sebe tvrdá? Proč chci vyhovět? Proč se tak honím?

Proč se neposlouchám? Proč chci být tak hodná?

Co je pod tím? Hledej:

skutečnou příčinu _____

skrytou touhu _____

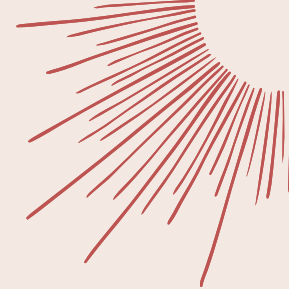
nebo naopak strach _____

A zjisti...

Co tedy jsem, když nesplňuji nároky na sebe, když nejsem to, co chci být?

Získej vášeň žít - den 2

Odhal hlubší příčiny



Máš nějakou roli, na které lpíš? Na které ti nejvíc záleží?

Napiš si je: _____

Zeptej se sama sebe: „Kdo a co jsem, když nejsem tato role?“

Prociť si být NIČÍM - v osvobozující a uvolňující kvalitě. Uvolni se do sebe.

Řekni si nahlas: „Jsem v pořádku, taková jaká jsem.“

Oceň si to uvědomí sebe sama, ten zážitek přítomnosti sebe sama! Jsi v pořádku.

Oceň svůj život, to že TY jsi životem.

Napiš do skupiny, jak jsi prožila být ničím.