



MŮJ ROZMAZLOVACÍ LIST

Co mi letos v životě v rámci sebe-rozmazlování chybělo a co se mi naopak letos povedlo a chci dělat i tento rok?

ZDRAVÍ

Strava, Pohyb,
Jídlo

PSYCHIKA

Emoce, Sebevědomí,
Odolnost

PROSTŘEDÍ

Domov, Atmosféra,
Práce

DUCHOVNĚ

Meditace, Zpomalení,
Rituály

ROZVOJ

Znalosti, Dovednosti,
Ženství/Mužství

Co mě ještě napadá?

Co jsem viděl/a, slyšela, četla... A chtěl/a bych letos zavést?

Mám dlouhodobé sny, které se týkají péče o sebe? Jaké?

Existují překážky, které mi brání dělat v mém životě to, co by mi prospělo? Jaké mě napadají?

Co mi pomůže tyto překážky překonat? Kdo mi může pomoci a jak?
