

# Změn svůj vnitřní dialog

TRÁVA NENÍ ZELENĚJŠÍ U SOUSEDŮ, TRÁVA JE ZELENĚJŠÍ TAM, KDE JI ZALÉVÁŠ.

Jakou část sebe chceš zalévat?

Pozornost je jako voda.



VÝZVA - TÝDEN 1	pondělí	úterý	středa	čtvrtek	pátek	sobota	neděle
dnes se mi podařilo							
jsem vděčná/ý za							
líbí se mi na sobě							
vážím si sebe za							

# Změn svůj vnitřní dialog

TRÁVA NENÍ ZELENĚJŠÍ U SOUSEDŮ, TRÁVA JE ZELENĚJŠÍ TAM, KDE JI ZALÉVÁŠ.

Jakou část sebe chceš zalévat?

Pozornost je jako voda.



VÝZVA - TÝDEN 2	pondělí	úterý	středa	čtvrtek	pátek	sobota	neděle
dnes se mi podařilo							
jsem vděčná/ý za							
líbí se mi na sobě							
vážím si sebe sama za							

# Změn svůj vnitřní dialog

TRÁVA NENÍ ZELENĚJŠÍ U SOUSEDŮ, TRÁVA JE ZELENĚJŠÍ TAM, KDE JI ZALÉVÁŠ.

Jakou část sebe chceš zalévat?

Pozornost je jako voda.



VÝZVA - TÝDEN 3	pondělí	úterý	středa	čtvrtek	pátek	sobota	neděle
dnes se mi podařilo							
jsem vděčná/ý za							
líbí se mi na sobě							
vážím si sebe sama za							

# Změn svůj vnitřní dialog

TRÁVA NENÍ ZELENĚJŠÍ U SOUSEDŮ, TRÁVA JE ZELENĚJŠÍ TAM, KDE JI ZALÉVÁŠ.

Jakou část sebe chceš zalévat?


Pozornost je jako voda.



VÝZVA - TÝDEN 4	pondělí	úterý	středa	čtvrtek	pátek	sobota	neděle
dnes se mi podařilo							
jsem vděčná/ý za							
líbí se mi na sobě							
vážím si sebe sama za							

# Změn svůj vnitřní dialog - zaznamenej pokrok (slovem, %, vybarvením políčka)

Vím, že vědomou změnou vlastních slov dokážu prospěšně ovlivnit moje myšlení. Vím, že moje myšlení nejsem já, ale výsledek slov, hodnot a prostředí, které jsem životem přejala. Vím, že nejsem oběť své minulosti a že svoji cestu mohu změnit. Vím, že dokážu změnit své myšlení tak, abych sobě byl/a Láskyplnou oporou. Vím, že to za mě nikdo neudělá. Vím, že příležitost mám každý jeden den.

<b>VÝZVA NA 28 DNÍ</b>  %	pondělí	úterý	středa	čtvrtek	pátek	sobota	neděle
Týden 1	mluvím k sobě soucinně a s láskou	mluvím k sobě soucinně a s láskou	mluvím k sobě soucinně a s láskou	mluvím k sobě soucinně a s láskou	mluvím k sobě soucinně a s láskou	mluvím k sobě soucinně a s láskou	mluvím k sobě soucinně a s láskou
Týden 2	dávám pozornost tomu, co je mi užitečné	dávám pozornost tomu, co je mi užitečné	dávám pozornost tomu, co je mi užitečné	dávám pozornost tomu, co je mi užitečné	dávám pozornost tomu, co je mi užitečné	dávám pozornost tomu, co je mi užitečné	dávám pozornost tomu, co je mi užitečné
Týden 3	dávám pozornost tomu, co je mi užitečné	dávám pozornost tomu, co je mi užitečné	dávám pozornost tomu, co je mi užitečné	dávám pozornost tomu, co je mi užitečné	dávám pozornost tomu, co je mi užitečné	dávám pozornost tomu, co je mi užitečné	dávám pozornost tomu, co je mi užitečné
Týden 4	dávám pozornost tomu, co je mi užitečné	dávám pozornost tomu, co je mi užitečné	dávám pozornost tomu, co je mi užitečné	dávám pozornost tomu, co je mi užitečné	dávám pozornost tomu, co je mi užitečné	dávám pozornost tomu, co je mi užitečné	dávám pozornost tomu, co je mi užitečné