



Ćwiczenie

Moduł 8, lekcja 4. Samowspótczucie

Jak często doświadczasz siebie samego z czułością i ciepłem?

Jak mógłbyś, mogłabyś mieć tej energii ciepła i akceptacji więcej jutro, pojutrze, za tydzień?

A gdyby tak popatrzeć dzisiaj (i nie tylko) na siebie, jak na **wyjątkową osobę**, wnoszącą drogocenne dary do świata, będącą unikalnym i niepowtarzalnym źródłem mądrości, potencjału, energii, dobra.

O co wówczas byś siebie samą poprosiła/poprosił, by żyć na co dzień życiem w zgodzie ze sobą?

Koniecznle zapisz sobie tę prośbę!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....