

KAŽDODENNÍ NÁVRAT K SOBĚ

3 minuty. Jeden nádech. Jedna otázka.

Než začneš psát, na chvíli se zastav.

Date:

A POSLECHNI SI KRATICKÉ NALADĚNÍ

Nemusíš nic měnit. Jen poslouchej.

 **CO MI DNES ŘÍKÁ MOJE TĚLO?**

 **CO DNES POTŘEBUJI?**

 **KDE JSEM DNES ŘEKLA
ANO SOBĚ?**

Yes No

		
		
		
		
		

 **CO SI ZÍTRA DOPŘEJI
JINAK?**

 **ZA CO DNES DĚKUJI, CO
MI VYKOUZLILO ÚSMĚV**

Notes

Pouštěj si každý den stejnou somatickou praxi. Potom vezmi tužku a napiš první odpověď, která přijde.