

OBJAV SVOJU SILU VÝZVA

Pracovný list

DEŇ 1

Zbav sa okov minulosti

Zastav sa a obzri sa späť

To, kým sme dnes, je dôsledkom našej minulosti. Nášho konania, správania, myslenia a rozhodovania.

Limitom sa to stáva, ak v minulosti zotrávame. Vnútorne nás to zväzuje, bráni nám to konať, dosahovať ciele a posunúť sa vpred.

Bloky, strachy, limitujúce presvedčenia, hnev, nenávisť, zatrpknutosť, poníženie...

To všetko je potrebné uvoľniť, aby si mohol/mohla prijať do života nových ľudí či nové príležitosti.

CVIČENIE



Odpovedz si na nasledujúce otázky a pomenuj najdôležitejšie momenty, udalosti či výzvy, ktoré sa ti udiali.

Aké boli tvoje 3 najväčšie výzvy, akým si vo svojom živote čelil/a?

1.
2.
3.

Aké 3 rozhodnutia svojho života vnímaš ako nesprávne?

Na základe čoho si sa vtedy rozhodol/rozhodla (pocity, fakty...)?

1.
2.
3.

Je v tvojom živote niekto/niečo, komu nedokážeš odpustiť? Ak áno, kto/čo je to?

.....
.....

ZDROJE

Avšak v našej minulosti sa ukrývajú taktiež poklady. Zdroje, ktoré nám pomáhajú prekonať prekážky a zvládať náročné chvíle.

OBJAV SVOJU SILU VÝZVA

Pracovný list

DEŇ 1

CVIČENIE

Odpovedz si na nasledujúce otázky a pomenuj najdôležitejšie momenty, situácie a udalosti, ktoré sa ti udiali.

Aké 3 najväčšie úspechy sa ti doteraz v živote podarilo dosiahnuť?

1.
2.
3.

Aké 3 rozhodnutia tvojho života hodnotíš ako správne?

Na základe čoho si sa vtedy rozhodol/rozhodla (pocity, fakty...)?

1.
2.
3.

Je v tvojom živote niekto/niečo, komu nedokážeš odpustiť? Ak áno, kto/čo je to?

.....
.....

CVIČENIE

1. Čo som zažil/a?

.....
.....
.....

2. Čo som si uvedomil/a?

.....
.....
.....

3. Čo mi to dalo?

.....
.....
.....

4. Ako to využijem v živote?

.....
.....
.....

Zaži NAŽIVO tréning Objav Svoju Silu a zisti, čo všetko dokážeš a čo sa v tebe ukrýva.