

6 OTÁZEK PRO TVOU OSOBNÍ TRANSFORMACI

Malé zastavení pro velkou změnu uvnitř tebe

1. SEBELÁSKA

Transformační otázka: Máš se ráda?

Úkoly a reflexe:

- Napiš 10 věcí, které máš na sobě ráda.
- Zvědom si svůj vnitřní hlas a popovídej si se svým vnitřním kritikem - pomáhá ti, nebo tě brzdí?
- Co bys dnes/teď dělala, kdybys se opravdu měla ráda?

Přesvědčení na nový den:

- > Dneska se k sobě budu chovat jako k nejlepší kamarádce.

2. SEBEPOZNÁNÍ

Transformační otázka: Znáš se?

Úkoly a reflexe:

- Co jsem se dnes o sobě dozvěděla?
- Co nebo kdo mě dnes triggeroval a proč?

3. VZTAHY

Transformační otázka: Kým se stávám v nejbližších vztazích, které mám?

Svědčí mi to?

4. OSOBNÍ VIZE

Transformační otázka: Kým se chci stát?

Úkoly a reflexe:

- Jak se dnes moje budoucí já zachová, jak se dnes bude rozhodovat?
- V jaké energii dnes chce být?
- Přibližuje mě toto rozhodnutí k mé osobní vizi, nebo mě od ní oddaluje?

5. STRACH

Transformační otázka: Co bych dělala, kdybych se nebála?

6. AUTENTICITA

Transformační otázka: V jakých oblastech mého života neříkám NE? A jaký to má na můj život dopad?

