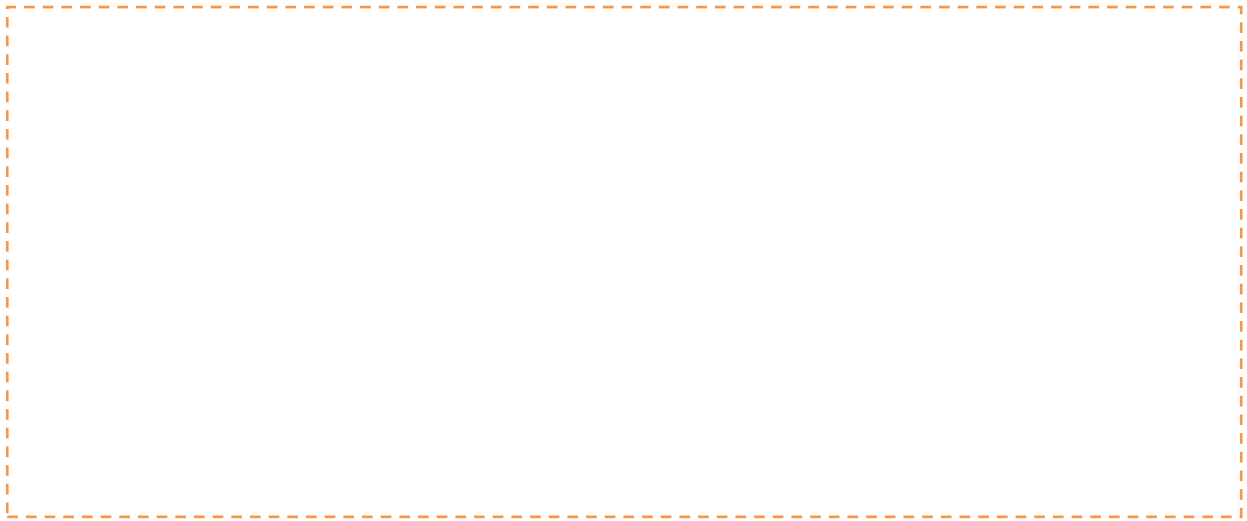


Szeresd a tested!

Adj magadnak körülbelül 15-30 percet arra, hogy megválaszold a kérdéseket. Légy nyitott és írd le mindent, ami eszedbe jut. Figyeld meg, hogyan érzed magad a kérdések megválaszolása után.

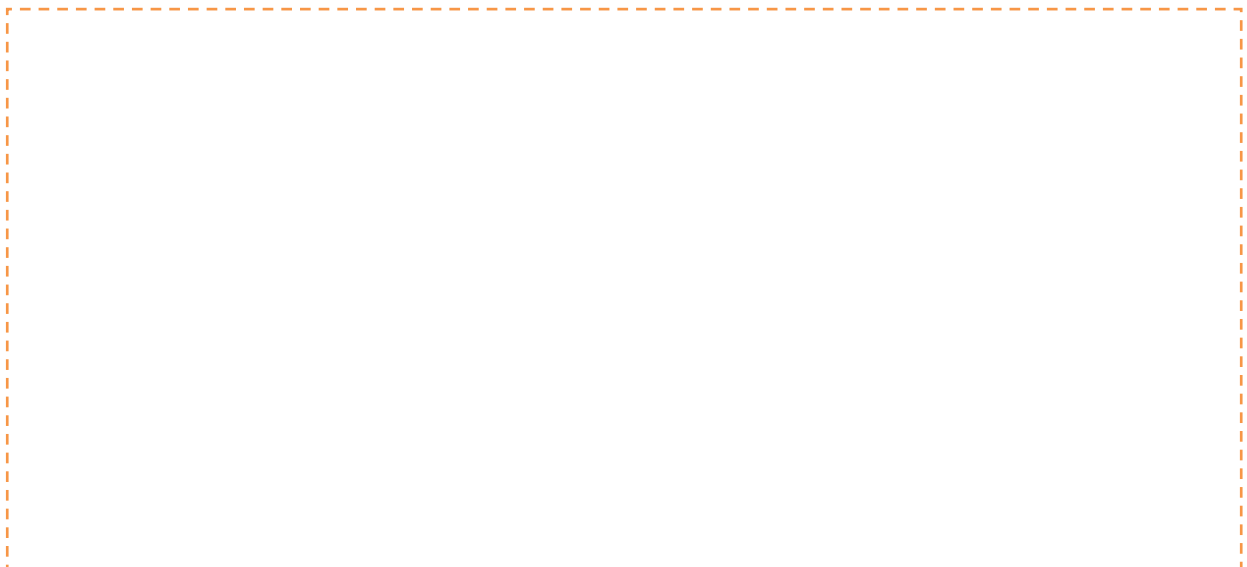
1. Tested csodálatos szépséggel rendelkezik és rendkívüli dolgokra képes. Mi mindent tesz érted a tested, amit őszintén meg tudnál köszönni neki?

Amit igazán tudok értékelni a testemben...



2. Kerülj összhangba testeddel. Mit tehetsz azért, hogy bizalom alakuljon ki közöttetek?

Testem és egészségem érdekében az életritmusomban azt szeretném átalakítani, hogy...



3. Mi az, amit nem halogathatok tovább testem érdekében?

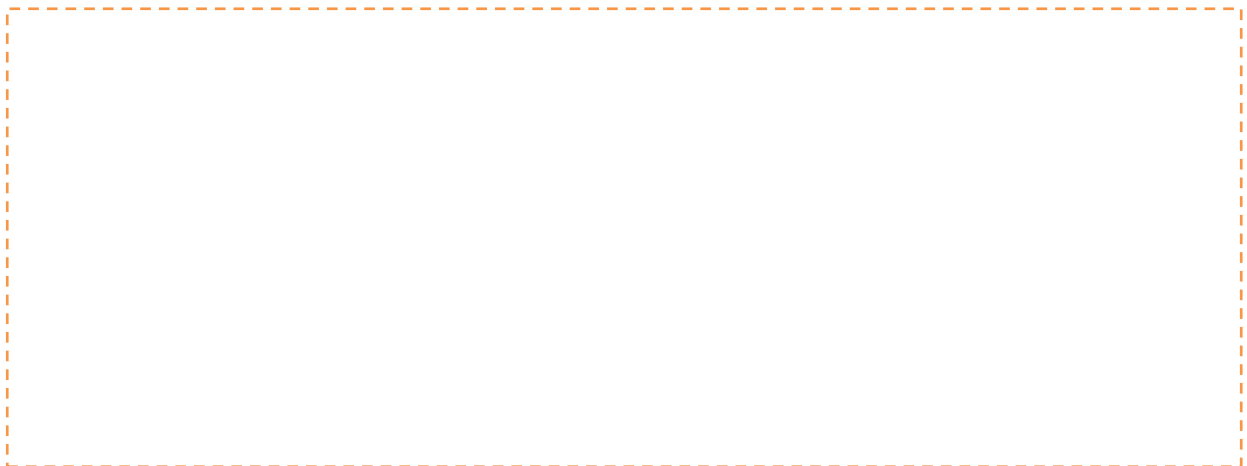
Amire most leginkább szüksége van a testemnek, az a(z)...



Az elkövetkezendő 1 hétben ezek lesznek a konkrét lépések amit megteszek az egészségemért...



Az elkövetkezendő 1 hónapra ez lesz a célkitűzésem...



Kérdésed van? Keress bátran a lelkisugo@gmail.com címen!