

Nyári Önbizalom Napok

érzések és önfogadás a gyakorlatban

Emlékeztetők a tréningről:

3 kulcs az érzelmi egyensúly megteremtéséhez

Nincs jó vagy rossz érzés.

„Aminek ellenállsz, az állandóan ellened van.”

Ismerned kell azt, ami földed.

NINCS JÓ VAGY ROSSZ ÉRZÉS

Ítékezés-mentesség

Kérdések, amiket feltehetsz magadnak:

Milyen a hozzáállásod a nehézségekhez?

Hogyan éled meg a fájdalmas, kellemetlen érzéseidet?

Mi a véleményed a krízisekről és azok szerepéről az életünkben?

„Nem tudod elfogadni önmagad addig,
ameddig nem fogadod el az érzéseidet.”

Gondolataim, észrevételeim az ítékezés-mentességről:

ELLENÁLLÁS ÉS ELFOGADÁS

„Aminek betartasz, az kitart melletted.”

Kérdések, amiket feltehetsz magadnak:

Milyen kép él bennem a harmonikus érzélemvilágról?

Irreális dolgokat várok el magamtól?

Mi az a dolog vagy érzés, aminek (legjobban) ellenállsz?

Mi az, amihez ragaszkodsz akkor is, ha Neked nem jó?

Milyen változás történne az életedben, ha az elkerülés/elnyomásra törekvés helyett hagynád azt érezni magadnak, amit érzel?

„Illúzió a tökéletesség, és a kibillent kiegyensúlyozottság is.”

Gondolataim, észrevételeim az ellenállásról:

FÖLDELÉS ÉS ÖRÖMFORRÁSOK

Ami visszabilent...

Melyek azok a dolgok, amelyek örömmel töltenek el az életedben?
Mi az, ami megnyugtat vagy segít az „itt-és-most”-ba terelni a figyelmed? Mi ad erőt, kitartást?

Életem 5 fő örömforrása:

További erőforrásaid listája:

(Pl. gondolj akár egész kicsi - vagy nagy! - örömökre, tevékenységekre, témákra amik érdekelnek vagy pillanatokra, amelyeket szeretsz átélni.)

-
-
-
-
-
-
-
-
-

Veregesd magad vállon!

Szép munka volt!

Kérdés esetén keress a lelkisugo@gmail.com címen.

Maradjunk kapcsolatban:

facebook.com/lelkisugo | [@lelkisugo](https://instagram.com/lelkisugo)

[#nyarionbizalomnapok](https://twitter.com/lelkisugo)