

Nyári Önbizalom Napok

a legjobb önmagad felé

Emlékeztetők a tréningről:

Valódi önmagad:

énekednek arra a belső magjára utal,
amely szorongásoktól és félelmektől mentes,
s amelyet nem életed sebei,
hanem értékeid irányítanak.

MAG-ÉNED

Keressd meg a középpontod.

Mi az a 10 (tetszőleges) szó, amivel leírnád, illetve összefoglalnád azt, aki a lelked mélyén vagy?

GYŐZD LE A FÉLELMEID!

Szerezz bátorságot a cselekvésen keresztül.

Kérdések, amiket feltehetsz magadnak:

Melyek azok a (hazug) gondolataid, amelyek hátráltatnak vagy amelyekkel fájdalmat okozol magadnak?

Van-e valami, amivel kapcsolatosan szeretnél bátrabb lenni?

Mi lehetne egy olyan - akár „kicsinek” tűnő - kihívás számodra, aminek a legyőzése büszkeséggel töltene el?

Gondolataim, észrevételeim a félelmeimmel kapcsolatosan:

VALÓDI ÉRTÉKEID

Értékeid irányítsanak félelmeid helyett.

Mi a Te erőd? Mi az, amit önmagadban értékesnek tartasz?

5 legfőbb értékem:

Ezen további tulajdonságaimra, képességeimre vagy meggyőződéseimre támaszkodhatok a kihívások közepette:

-
-
-
-
-
-
-
-

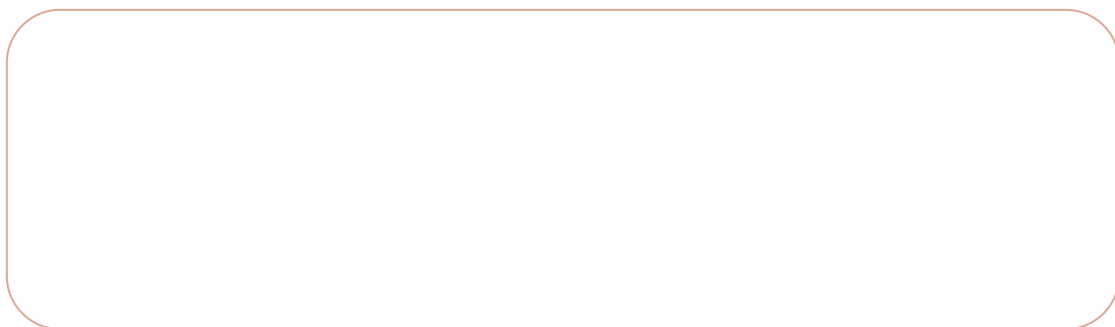
ÉLETED IRÁNYÍTÁSA

Vedd (vissza) a kezedbe az irányítást.

Én irányítom az életem? Vissza kell vennem céljaim, gondolataim vagy érzéseim felett az irányítást?

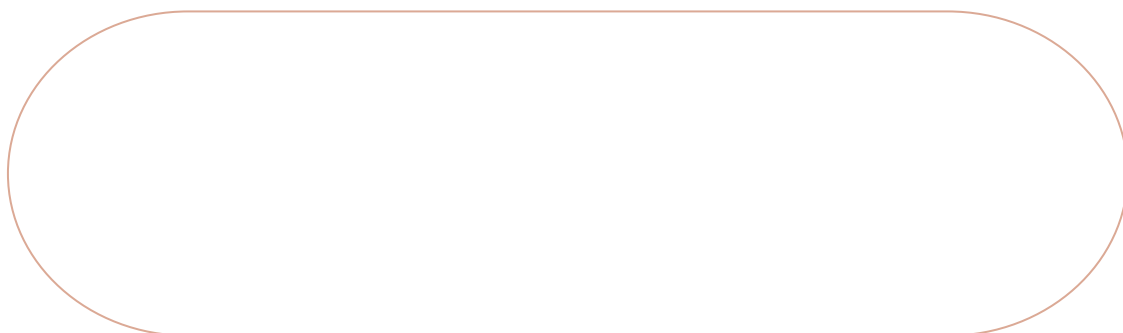
Ha változtatásra van szükség...

Ez az első lépés, amit megtehetnék az irányítás visszaszerzése felé:



vagy

Ez lehetne az első dolog (tett), ami jelezné, hogy elindultam, kezembe vettem az irányítást:



Veregeds magad vállon!

Szép munka volt!

Kérdés esetén keress a lelkisugo@gmail.com címen.

Maradjunk kapcsolatban:

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

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