

# Inspirativní listy

Nech se inspirovat těmito otázkami, zamýšlet se nad nimi, nést je ve svém srdci a vnímat skrze ně průběh celého týdne. Můžeš si je vytisknout a kdykoliv si sem zapisovat či kreslit svá uvědomění, postřehy a prožitky, a také se k nim opakovaně vracet. Nebo si je můžeš přepsat do svého deníku či zápisníku a zapisovat si a kreslit přímo tam.

*Jarní rozkvět ženskosti*

**DETOX PRO TĚLO I DUŠI**

On-line kurz s Tamarou a Tarou.

*1) Když se řekne vztek a autodestrukce.  
Co se prvně vybaví?*




*2) Kdy nejvíce tyto emoce cítím?*



*3) Kdo a proč je ve mně nejvíce spouští?*



*4) Dovolují si je projevit?*



*5) Co se u toho děje v mém těle?*



6) *V mé mysli?*



7) *V mém srdci?*



8) *Jaké jsou reakce okolí?*



9) *Co nejvice v tu chvíli potrebují?*



10) *Co pro sebe müžu udělat?*

