



# Inspirativní listy

Nech se v průběhu 3. adventního týdne inspirovat těmito otázkami (**Téma: Sebeúcta, Odpuštění sobě**), 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.

*1) Co se mi letos nepovedlo? Jaké jsou mé pocity?*

*2) Za co se nejvíc viním/stydím?*



3) *Odpustila jsem si za to?*

4) *Pokud ne, co by mi pomohlo na cestě k odpuštění?*



5) *Jaké dary v tom spatřuji? Co mě to naučilo?*

6) *Co se mi letos povedlo?*



7) *Za co si vážím sama sebe?*

8) *Jaké jsou mé dary, které mohu dávat?*



9) *Co je pro mne sebeucta?*

10) *Co pro sebe mužu udělat každý den, abych si vážila sama sebe?*