

Vaja

SPOZNAVANJE MAMINIH ČUSTEV IN POTREB

Vsak dan si vsaj enkrat v dnevu vzemi čas in si zapiši odgovore na spodnja vprašanja. Če je možno, tudi večkrat, lahko tudi samo v mislih. Pred odgovarjanjem se poskusi umiriti in povezati s sabo, s svojim telesom.

Poskusi odgovoriti res iz svojih občutkov in ne iz glave.

Kmalu ti bo to postalo bolj domače in se boš večkrat spontano to vprašala in bolje zaznala svoja čustva in potrebe v vsakem trenutku.

1. Kako sem?

2. Kaj čutim?

3. Kaj potrebujem?

