

Vaja
SPOZNAVANJE NAŠIH ČUSTEV

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

Poskusite odgovoriti res iz svojih občutkov in ne iz glave.

Kmalu vam bo to postalo bolj domače in se boste večkrat spontano to vprašali in bolje zaznali svoja čustva in potrebe v vsakem trenutku.

1. Kako sem?

2. Kaj čutim?

3. Kaj potrebujem?

