

VPRAŠANJA IN AFIRMACIJE

Pozdravljena, draga ženska! 🌹

V nadaljevanju najdeš vprašanja, na katera smo odgovarjale med delavnico Umirjena sredi prazničnega kaosa. Če se nisi udeležila delavnice ali želiš vprašanja reševati ponovno, te vabim, da jih izpolniš ob poslušanju delavnice, saj je pomembno, da poslušаш tudi uvodni del, kjer smo se skozi meditacijo bolj povezale s sabo in svojim telesom ter se tako pripravile na nadaljevanje.

Vzemi si vsaj pol ure časa zase, miren kotichek in skodelico kave ali čaja ter ob poslušanju delavnice odgovori na spodnja vprašanja.

Spomnim naj te tudi na vprašanje, ki naj te spremlja pri vseh odločitvah v decembru, pa tudi naprej: »Kaj bi storila oseba, ki se ima rada?«

Odgovore si lahko pišeš v svoj zvezek ali si ta list natisneš in zapisuješ nanj.

Naj ti zapisovanje in povezovanje s tvojimi globinami pomaga pričarati decemberske praznike po tvoji meri!

Hvala za tvoj prispevek za lepši in sočutnejši svet!

Topel objem! 🌟💖

Erika

VPRAŠANJA ZA SAMOREFLEKSIJO

Kako sem ta hip?



Spletna delavnica Umirjena sredi prazničnega kaosa

Kaj trenutno čutim?

Kaj trenutno potrebujem?

Kako se počutim v tem decembrskem predprazničnem času?
Kaj mi je všeč? Česa mi je preveč? Kaj me najbolj utruja?

Kaj rabim v tem času?
Kaj me ovira, da si to dam?



Spletna delavnica Umirjena sredi prazničnega kaosa

Kdo me lahko podpre? S kom se lahko povežem?

Kaj me dela živo?

Kako si želim preživeti praznike?

Česa letos nočem med prazniki?

Kako lahko ustvarim, kar si želim? Kaj mi lahko pomaga?



Spletna delavnica Umirjena sredi prazničnega kaosa

Kaj ob tem čutim ta hip?

Česa me je pri tem strah? Kaj me jezi? Česa se veselim?

Kako se počutim po zapisu vsega tega?

AFIRMACIJE

Spodaj najdeš nekaj afirmacij, ki ti lahko pomagajo, da boš še poglobila stik s sabo in se spomnila, da si tudi ti pomembna in da je varno, da slediš svojim željam in potrebam.

Zapiši si tiste, ki najbolj resonirajo s tabo ali si oblikuj kakšno po svoji meri.

Zame je varno upoštevati svoje želje in potrebe.

Vredna sem taka, kot sem.

Lahko sem dobra mama, žena, hčerka, prijateljica, sodelavka, ... in hkrati poskrbim zase.

Zame je varno praznovati po svoje.

Sprejemam pomoč in podporo.

Pozorna sem na svoje želje in potrebe ter jih jemljem resno.

Prazniki in vzdušje niso samo moja odgovornost, ampak jih ustvarjamo skupaj z družino oz. sorodniki.

Zame je varno, da sama izbiram, s kom se družim in da so to ljudje, ob katerih se počutim dobro.

Zame je varno, da si ustvarim praznike po svoji meri.

