

Spletni izziv
Sočutna najprej do sebe

delovni list za 1. dan

Začnem z zavedanjem sebe

Erika Plevel

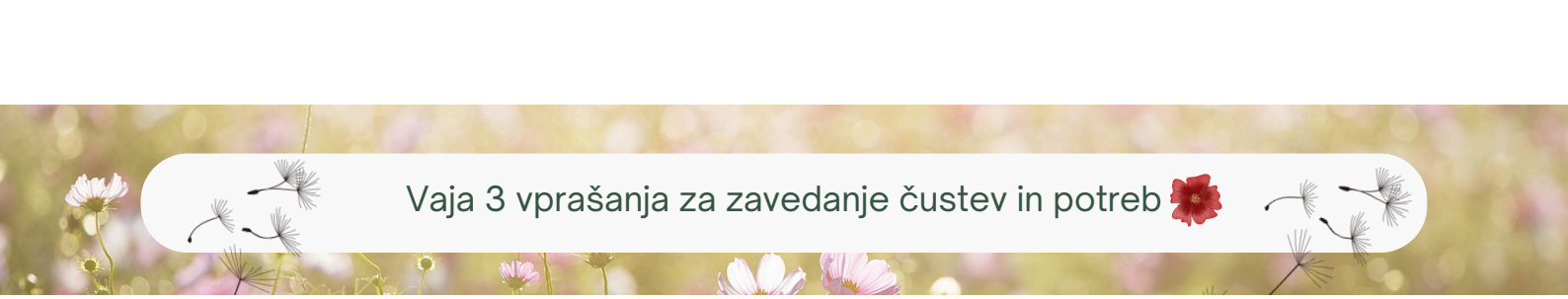
Pozdravljena, draga ženska!

Dobrodošla v 1. dnevu izziva Sočutna najprej do sebe: **Začnem z zavedanjem sebe.**

Verjamem, da se večje sočutje in prijaznost do sebe začne prav z zavedanjem sebe ter svojega razmišljanja in čustvovanja.

Zato te danes vabim, da narediš spodnjo vajo, o kateri večkrat govorim in se mi zdi zelo pomembna, da začnemo bolj zavestno živeti s svojimi čustvi in potrebami.

Bodi iskrena s sabo in napiši vse, kar pomisliš in začutiš. Dovolj, da občutki pridejo in jih ne presojaš.



Vaja 3 vprašanja za zavedanje čustev in potreb

Vzemi si 10 – 15 minut zase in poišči umirjen prostor, kjer te ne bo nihče motil. Pripravi si tudi zvezek ali natisni gradivo za to vajo, da si boš lahko zapisala svoje odgovore.

Najprej naredi nekaj globokih vdihov in izdihov in poskusi začutiti svoje telo. Poskusi odgovoriti res iz svojih občutkov in ne iz glave.

Nato zapiši odgovore na spodnja vprašanja:

1. Kako sem?

2. Kaj trenutno čutim?

3. Kaj ta hip potrebujem?

Vabim te, da si za to vajo vzameš vsak dan nekaj časa v dnevu in si zapišeš odgovore, lahko pa jo narediš tudi samo v mislih.

Kmalu ti bo to postalo bolj domače in se boš večkrat spontano vprašala po svojem počutju in bolje zaznala svoja čustva in potrebe v vsakem trenutku. Ko se bolje zavedaš svojega počutja, pa lažje tudi narediš kakšno spremembo.

Topel objem!❤️

Erika