

5 napos kihívás: 4. nap

A változás belülről fakad



Kezdjünk tervezni egy új-ént! Gondolkodj el a segítő kérdéseken, írd le mindent, ami eszedbe jut és bátran enged szabadjára a fantáziád! Akkor is írd le a gondolatod, hogyha most még lehetetlennek, megvalósíthatatlannak, vagy épp ostobaságnak tűnik. Hallgass a belső hangodra, kérj tőle segítséget!

Ha ma gátak nélkül bármivé, bármilyenné válhatnál milyen lennél? (kívül-belül)

Milyen munkád van? Mit érzel miközben dolgozol?

Hogy tellik egy napod? Milyen érzelmek uralják a napjaid?

Milyenek az emberi kapcsolataid?

Van párkapcsolatod? Ha igen milyen érzés benne lenni? Vagy milyen egyedül?

Hol élsz? Mi a hobbid?

Mit kellene tennem, mit kellene megfejlődnöm, hogy mindez a valóságom legyen?