

AKO POCHOPÍŤ SVOJE POCITY



ČO SA MI DEJE? / PREČO SA TAKTO CÍTIM?

Aká situácia vo vašom živote vás momentálne najviac trápí?

Čo sa stalo predtým, než táto situácia vznikla?

Ako táto situácia vznikla?

Ako sa to ďalej rozvinulo?

Kto bol pri tom, alebo kto s touto situáciou súvisí?

AKO POCHOPÍŤ SVOJE POCITY



ČO SA MI DEJE? / PREČO SA TAKTO CÍTIM?

Ako správanie druhých ľudí ovplyvnilo túto situáciu?

Čo v tejto situácii dokážete mať pod kontrolou a čo naopak nie?

Pozorujte sa a všimnite si, ako reaguje vaše telo...

Pomenujte konkrétne pocity, ktoré v tejto situácii cítite...

Aká je intenzita týchto pocitov?

ČO SA MI DEJE? / PREČO SA TAKTO CÍTIM?

**Napíšte si všetko, čo vám napadne ohľadne tejto situácie/výzvy, ktorej čelíte.
Spomeňte si na všetko, čo s ňou súvisí za posledný týždeň, mesiac, rok...**

Aký má táto situácia na môj život dopad?

Čo s tým môžem robiť v tejto chvíli?

Pokiaľ chcete vedieť viac o tom, ako odblokovať negatívnu energiu z toxických vzťahov vďaka overenej metóde Emočný detox®, napíšte mi správu na Facebooku, aby sme mohli zistiť, či je táto metóda pre vás ideálna.

