

# **Pracovní sešit k budování sebelásky a sebedůvěry.**

**1 den. – Jak se mám ráda – ohodnoťte na škále od 1 do 10 (1 – vůbec , 10 mám se ráda taková jaká jsem)**

**Moje hodnocení:**

# 1. Lekce

V čem jsem k sobě kritická?

Za co se odsuzuji?

Co potřebuje slyšet tvoje mladší já, abys ho podpořila?

Moje kritické, odsuzující myšlenky:

1. Den

2. Den

3. Den

4. Den

5. Den

6. Den

7. Den

8. Den

9. Den

10. Den

## 2. Lekce

Co umím a dělám ráda:

Jaké jsou moje dobré vlastnosti:

Jak nebo čím pomáhám druhým?

Dnes jsem vděčná za to, že jsem:

1. Den

2. Den

3. Den

4. Den

5. Den

6. Den

7. Den

8. Den

9. Den

10. Den

## 3. Lekce

Co na sobě nemám ráda?

Jaká moje vlastnost mi vadí?

Dnes mě napadly tyto špatné myšlenky o tom, jaká jsem a použila jsem mantru I TY KE MNĚ PATŘÍŠ

1. Den

2. Den

3. Den

4. Den

5. Den

6. Den

7. Den

8. Den

9. Den

10. Den

## 4. Lekce

Jak se cítím, když mi někdo dává dárek?

Jak se cítím, když mě někdo chválí?

Dnes jsem dostala, zaznamenala pochvalu a jen poděkovala.



## 5. Lekce

Nastav si čas, kolikrát za den a kdy se budeš ptát svého těla, dělej to pravidelně.

Co mi říká moje tělo?

Co nyní moje tělo potřebuje?

Co jsem udělala pro svoje tělo.

1. Den

2. Den

3. Den

4. Den

5. Den

6. Den

7. Den

8. Den

9. Den

10. Den

## 6. Lekce

Co chci dělat, kromě toho, co opravdu musím?

Co dělám ráda, že ztrácím pojem o času?

Jak často, kdy si dopřeji čas na to, co dělám ráda.?

## 7. Lekce

Co závidím ostatním lidem?

Co konkrétně mě přitahuje, co chci taky?

Stojí mi za to vynaložit úsilí toho dosáhnout?

Co je můj cíl?

## 8. Lekce

Co konkrétně se mi nelíbí na mém těle?

Můj rituál přijetí je v .....hodin a dělám ho pravidelně.

Jak se cítím v tomto propojení?

1. Den

2. Den

3. Den

4. Den

5. Den

6. Den

7. Den

8. Den

9. Den

10. Den

## 9. Lekce

V čem si věřím, co zvládám?

V čem si nevěřím, co zvládám obtížně?

Co jsem se už naučil/a, jaké chyby jsem neopakoval/a ?

## 10. Lekce

Dokážu se podívat do svých očí a mluvit se sebou jako s kamarádkou a mít se ráda?

1. Den

2. Den

3. Den

4. Den

5. Den

6. Den

7. Den

8. Den

9. Den

10. Den



# ZÁVĚR

Co nejvíc užitečné si odnáším?

**10 den. – Jak se mám ráda – ohodnoťte na škále od 1 do 10 (1 – vůbec , 10 mám se ráda taková jaká jsem)**

**Moje hodnocení:**

Jaké bylo hodnocení 1, den, vidíte, vnímáte rozdíl?

A co dál?

Chcete dál pokračovat ve svojí transformaci, vyřešit svoje brzdy a posunout se rychle v osobním růstu a tak prožívat šťastnější a naplněnější život?

Napište mi zde na [Messenger>>](#) slovo sebeláska a já se vám ozvu.

Podívejte se na webové stránky a objednejte si konzultaci zdarma. <https://htkouc.com/>