



Sekni s blbou náladou

Den 1

TVŮJ ZÁMĚR:

TVŮJ ZÁVAZEK:

CO JE TEĎ PRO TEBE NEJNÁROČNĚJŠÍ?

Sepiš si 1-3 situace/emoce, které tě trápí, a vyber si 1 z nich, s kterou teď během kurzu sekneš. :-)

PROČ?



Sekni s blbou náladou

Den 1

ENERGIE VÝKONU:

cíl, drive, "hlava", růst, soběstačnost, samostatnost, všechno zvládne

X

stres, vyčerpání, frustrace, ne dost dobrá, emoce na houpačce, fyzické projevy, necítí podporu od okolí

Jak to cítíš ty?



Sekni s blbou náladou

Den 1

ENERGIE PLYNUTÍ:

všechny emoce, bytí tady a teď, cyklus, hravost, kreativita, nápady, inspirace, péče, sdílení

X

neorganizovanost, nedokončování, chaos >> frustrace, vztek, smutek, strach, téma hranic, přílišná péče o druhé

Jak to cítíš ty?