Pracovní list - DEN 3

První malý krok ke změně

✍ Na jakou oblast se zaměřím jako první (včerejší pracovní list):

První krok ke změně

Vybertu z oblasti jednu konkrétní věc, která je reálně proveditelná hned, nebo zítra.

✍ Můj konkrétní krok, který zkusím hned zítra. Např.: teplé snídaně, dřívější večeře, méně úkolů, víc klidu, víc pohybu, pauza během dne:

Ohlednutí zpět (vrátím se za pár dní k tomuto listu)

✍Jak se cítím teď, po této malé změně?

✍ Co mi tato změna přinesla:

Každý krok a malá změna se počítá.
Rovnováha nevzniká ze dne na den, ale z pozornosti, kterou sobě věnujeme každý den.
Pokud jste z těchto tří dnů odnesli větší porozumění sobě, splnilo to svůj smysl.
Děkuji, že jste byli součástí tohoto malého nahlédnutí do světa ajurvédy.

Budu se těšit na další virtuální setkávání!

Katka Teplá