

ONLINE KURZ ZÁKON PŘITAŽLIVOSTI

PRACOVNÍ LIST

Kouč Pavla Heřmanovská



Klidné místo, modlitby a meditace

Úkol na dnešní den:

Najděte si klidné místo, odpojte se od všech online zařízení a **připravte si svoji modlitbu** dle postupu v lekci 1/Modul 3 – např. *DĚKUJI, DĚKUJI, DĚKUJI, že mám práci, kterou mám rád.*

Poté ji několikrát vyšlete do Vesmíru.

Chvíli meditujte dle jednoduchého postupu: dýchejte, pozorujte, pociťujte a naslouchejte.

Odpovězte si na otázky:

Jak jsem se cítil před modlitbou a meditací?

Jak se cítím, když vyšlu modlitbu?

Jak se cítím po meditaci?

Prostor pro váš vlastní náhled, reakce a uvědomění:

Gratuluji vám k dokončení pracovního listu. Jen tak dál!

2020 © Pavla Heřmanovská