

ONLINE KURZ ZÁKON PŘITAŽLIVOSTI

PRACOVNÍ LIST

Kouč Pavla Heřmanovská



BUĎTE VDĚČNÍ

Úkol na dnešní den:

Zaveďte si Deník vděčnosti. Poříděte si sešit, do kterého si budete zapisovat každý den 3 věci, za které jste vděční.

Odpovězte si na otázky:

Za které tři věci z vašeho života jste nejvíce vděční?

Představte si, jak odlišný by byl váš život bez nich? Jak byste se cítili?

Na co se ve vašem životě můžete zaměřit, aby to ve vás vyvolalo pocity vděku a radosti?

Za co byste mohli být ve svém životě momentálně vděční, kdybyste chtěli?
Co konkrétně by vás mohlo naplnit vděkem? Jak byste se díky tomu mohli cítit?

Prostor pro váš vlastní náhled, reakce a uvědomění:

Co jste si díky této lekci uvědomili? V čem vám byla přínosná?

Gratuluji vám k dokončení pracovního listu. Jen tak dál!

2020 © Pavla Heřmanovská