



Zápisník tvorby reality



www.lenkaslaninova.cz



Začni definitivně tvořit vlastní realitu.
Akce je základem úspěchu.

TVOŘ.

Toto je tvůj osobní zápisník,
který tě na tvé cestě povede.



www.lenkaslaninova.cz

Vztahy

Jaké je moje okolí.

Jak se k tobě okolí chová? Jak s tebou jedná? Jakým způsobem k tobě vznáší prosby a požadavky? Jak s tebou hovoří? Co vše ti dokáže způsobit?



Pocity při představě vztahů.

Popiš si, co se v tobě odehrává, když si představíš, že, vypsané vztahy jsou a úrovni postradatelnosti. Které naopak. Na těch budeš dál pracovat. Daruješ svobodu.



Jak na srovnání sama se sebou.

Popiš si zjištění, kdy ti chybí pohoda ve vlastním tichu. Prožij si tyto chvíle a najdi prostor pro zlepšení.



Revize vztahů.

Teď už jsi v pohodě se sebou v určitých úrovních bytí. Znovu se rozhlédni. Které osobnosti změnili chování k tobě? Které jsou neměnné a budou jen proplouvat?





Jaké je chování mého okolí ke mě.



Jak zlepším v sobě, co mě rozčiluje na druhých.





Vztahy postradatelné a vztahy velmi důležité.



*Jak dokážu dát volnost bytí „důležitým“ vztahům.
Uvolnit tak i moji závislost na nich.*





Když jsem sama, mám tyto nepříjemné pocity.



Jak zapracuji na nepříjemných pocitech a jejich přijmutí.





*Jak se změnilo chování okolí ke mně jaké
zůstalo stejné.*



*Jak nově uchopím vtahy, které je bez změny
chování ke mně.*



VLASTNÍ POZNÁMKY

