



# Zápisník tvorby reality



[www.lenkaslaninova.cz](http://www.lenkaslaninova.cz)



Začni definitivně tvorit vlastní realitu.  
Akce je základem úspěchu.

TVOŘ.

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



[www.lenkaslaninova.cz](http://www.lenkaslaninova.cz)

# Životní partner

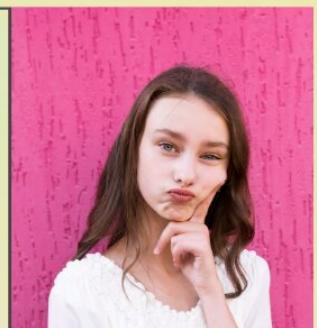
## Současný životní partner.

Vypiš si, co vše tě dráždí na chování tvého partnera k okolí i k tobě. Zaměř se na sebe, jak to souvisí s tebou. Kde máš zakopaného psa.



## Jaké životní situace se mi v minulosti děly.

Popřemýšlej si o svém životě od dětství až do příchodu současného partnera. Vypiš si, jaké zážitky by mohly s daným rozčilením souviset.



## Přijmutí sebe samotné.

Pročti si své popisky z předešlého listu a vykroč na cestu přijmutí. Bez boje a útoku. S pochopením. S postupně stoupající radostí. Pak je vypustě pryč.



## Budoucí partner.

Pokud se snažíš „někoho“ najít. Přestaň. Vypiš si vlastnosti své partnera. Klidně celý papír. Zamysli se i nad tím, aby tě jeho chování neomezovalo. Aby i představa za 10 let jeho chování byla v pohodě.





*Vlastnosti a chování, které mi vadí na partnerovi.*



*Které z vypsaných vlastností mám i já a vadí mi?*





*Jak jsem si svoje vyplánění vlastnosti a vzorce chování vytvárala?*



*Situace, které mi je podpořily.*





Moje vlastnosti k přiznání a přijmutí, tak jak ke mně patří..



Které se mi podařilo po přijmutí postupně propustit. Ukazatel - přestaly mě rozčilovat.





Vlastnosti mého přicházejícího partnera.



Které vypsané vlastnosti mi vadí po čase, při únavě a podráždění?



# VLASTNÍ POZNÁMKY

