



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

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 vypušt 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 vypsané vlastnosti a vzorce chování vybudovala?



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?



