

PŘEMĚNA NE-LASKAVÝCH MYŠLENEK

"Já jsem."

Jaké myšlenky mi neslouží? /Jaká si myslím, že jsem?/ Hodnocení sama sebe./ Nepovedlo se mi./Nejsem dost dobrá./Kde si myslím, že jsem selhala/neuspěla v životě?

Jaký příběh o sobě vyprávím, který není pozitivní? Sama sobě/ druhým lidem? Co konkrétně to je?

Co chci místo toho?

Jakými myšlenkami to vše nahradím? Jaké kvality chci v sobě otevřít? Jaké jiné kvality "Já jsem" přijmu? Doplňte:

Já jsem: _____

Jsem Boží

