

PŘEFORMÁTUJ SVÁ LIMITUJÍCÍ PŘESVĚDČENÍ

Pracovní listy



Šárka Chapman



Tento modul je o prohloubení sebepoznání, protože právě skrze něj se dostáváme do flow a napojujeme se vědomě na tvořivou energii Zdroje.

V těchto listech se dostaneš víc do hloubky, po vrstvách, proto se k nim můžeš pravidelně vracet. Zároveň pokud k Tobě přijdou jakékoli nepříjemné vzpomínky či zranění, použij některý z nástrojů z členské sekce (dech nebo EFT).

A zároveň se neustále zaměřuj na svou radost z toho, kde jsi právě teď a kým jsi právě teď.

Užívej si cestu, po které kráčíš.

*S láskou,
Šárka Chapman*



[illegible]



01

Kde ve svém těle cítíš strach/limitující přesvědčení?

02

Jak tato energie vypadá? Jakou má barvu, tvar, teplotu...? Popiš ji...

03

Jaké další myšlenky, strachy a přesvědčení, máš s touto energií a s tímto přesvědčením spojené?

04

Co tam je dál? Pojmenuj si jednotlivé vrstvy. Zkus jít co nejvíc do hloubky.



05

Vyber si hlavní, to nejhlubší limitující přesvědčení a požádej tuto energii, aby Ti vyprávěla svůj příběh.

06

Odkud přišla a kdy vznikla?

07

Co od tebe tato energie potřebuje?

08

Co od tebe chce?



09

Zvědom si, jak ses na základě této energie dosud chovala, jednala, přemýšlela?

10

Jak se tato energie mění teď, když s ní komunikuješ a nasloucháš jí?

11

Jaký dar ti přinášela, v čem ti sloužila, v čem tě chránila?

12

Jaký se v tom pro Tebe skrývá dar?



13

Co chceš změnit? Jak to chceš mít?

14

Kým chceš být? Jak se chceš definovat? Já jsem...

15

Co v sobě potřebuješ zaktivovat?

16

Jaké jsou tvé další kroky? Čím to ukotvíš v realitě?



17

Nalad' se znovu na sebe. Jak se změnila tvá energie, tvé přesvědčení, tvé vnímání sebe sama?

18

Vizualizuj si pohled na sebe samu za rok, dva, 10 let... když pokračuješ v této nové energii, Kam tě zavede? Kým se stáváš?

19

Co teď uděláš jinak?

20

Jak teď sebe samu vnímáš?