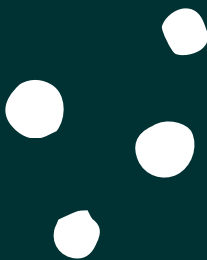


PRACOVNÍ LISTY K PODCASTU

DO HLOUBI DUŠE



Šárka
Chapman



CELOSTNÍ KOUČKA A PRŮVODKYNĚ VĚDOMÝCH ŽEN
www.sarkachapman.cz



Krásná milá ženo,

mám velkou radost, že Tě mohu provázet svým hlasem i těmito koučovacími otázkami.

Jsou tu pro Tebe, aby Tě podpořily v ještě hlubší transformaci a v naplnění Tvé vize.

Můžeš si je stáhnout a vytisknout, nebo jen přepsat do deníku.

Těším se, co vše Ti ukáží a kam Tě posunou.

S láskou,

Sárka Chapman

koučka a průvodkyně vědomých žen
www.sarkachapman.cz

Prozkoumej si svůj vnitřní monolog

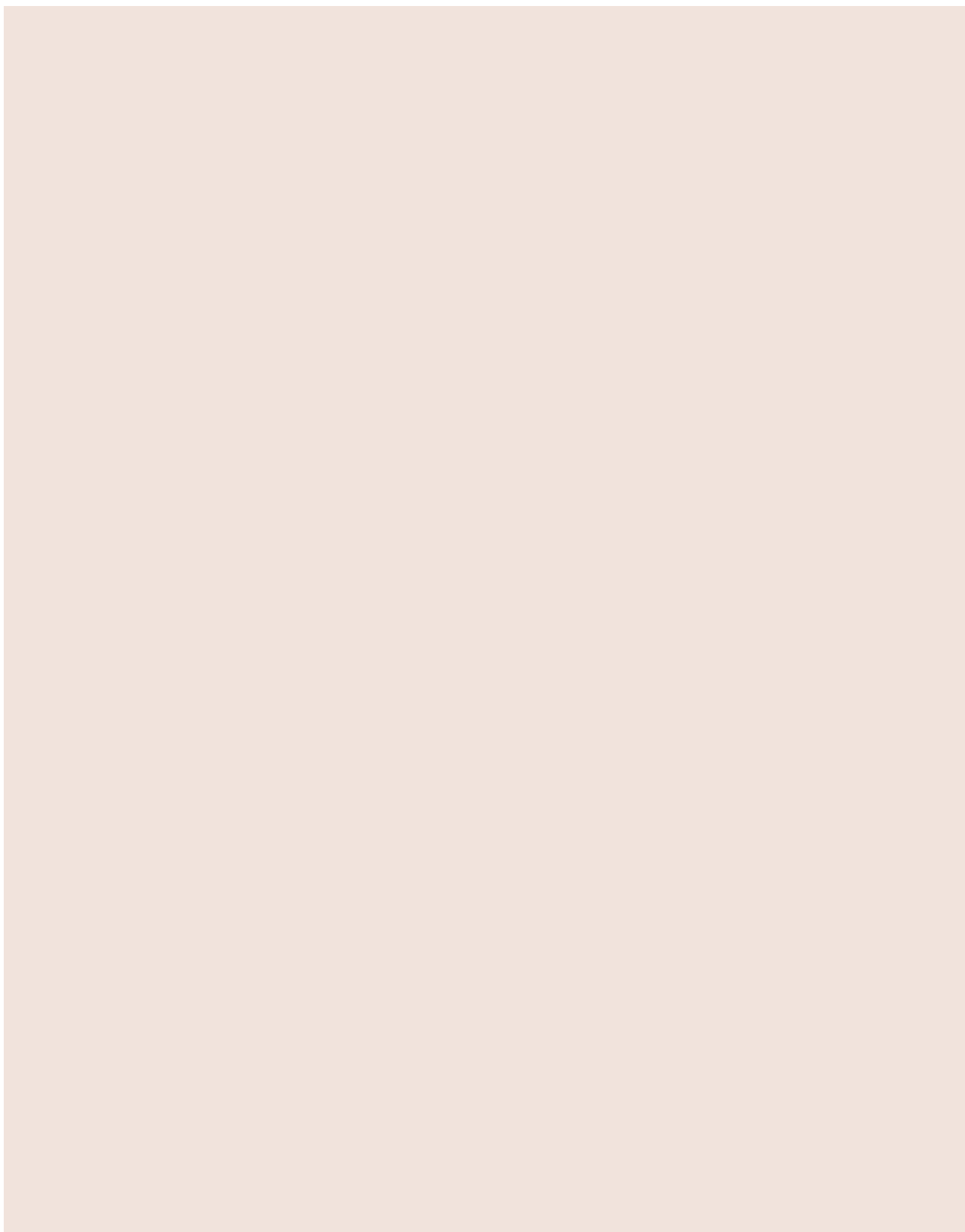
01 Jak obvykle vypadá Tvůj vnitřní monolog? V jaké energii?

02 Co si říkáš v momentech, kdy se Ti nedaří? Jaká konkrétní slova používáš?

03 Jsi k sobě obecně laskavá nebo spíš kritická?

Prozkoumej si svůj vnitřní monolog

04 Vyzkoušej si volné psaní - sedni si ráno s deníkem nebo tímto listem a dej své myšlenky na papír, aniž bys je posuzovala.



Změň svůj vnitřní monolog

05 Přečti si své zápisky - jak na Tebe Tvůj monolog působí?

06 Co můžeš změnit? Jaké konkrétní věty teď můžeš začít používat? Zmíněné afirmace si můžeš stáhnout [zde](#).

07 Jaký nejsilnější AHA moment jsi v tomto procesu měla?



Gratuluji!!

Máš nakročeno k velké pozitivní změně a já Ti k tomu obrovsky gratuluji!!

A doufám, že ses ocenila za to, kolik jsi tomuto procesu věnovala času i pozornosti a pevně věřím, že se změny začnou ve Tvé realitě brzy objevovat uvnitř i navenek.

Pro hlubší transformaci Tě zvu k práci s vnitřním dítětem - dnes si můžeš zdarma vyzkoušet lekci k samostudiu a potkat se se svou vnitřní holčičkou v hluboké energetické cestě. Pro přihlášení stačí kliknout [sem](#).

*S láskou,
Šárka Chapman*

www.sarkachapman.cz

