

PRACOVNÝ LIST

♥ online V.I.P tréning – KLÚČ K VEDOMÉMU ŽIVOTU ♥

1. Pohodlne sa usad', práve ZAČÍNAME... :)

1. MODUL – SILA MYŠLIENKY

→ TU SÚ TVOJE AKČNÉ ÚLOHY:

1. Nahrad' negatívne myšlienky pozitívnymi (napíš aspoň 5)

Myšlienky sa nedajú len tak zahodiť, ale dajú sa nahradiť. Vedome nahrad' negatívne myšlienky pozitívnymi (Napr. Nechcem byť chorá - Som zdravá; zase prší – aspoň poleje kvety...)

Napíš si **5 takýchto negatívnych myšlienok** a nahrad' ich pozitívnymi ☺

2. Po čom v živote túžim? Čo chcem v živote dosiahnuť?

Napíš si ku každej oblasti aspoň jeden **jasný CIEĽ – ZÁMER**

ZDRAVIE –

VZŤAHY –

FINANCIE –

SEBA-ROZVOJ -

3. Napíš si 5 pozitívnych SPOMIENOK

Spomeň si často na svoje **pozitívne SPOMIENKY** a poďakuj za ne. Pomocou **VĎAČNOSTI** si dokážeme lepšie privodiť pozitívne spomienky a tie nás vedú k pozitívnym **MYŠLIENKAM**. A práve Vďaka ním opäť zažívame **RADOSŤ** a **ŠŤASTIE**.

Napíš si sem **5 pozitívnych spomienok** a často sa k nim v mysli vracaj ☺