

Co právě teď potřebuji?

Ve shonu všedních dní bývá naše pozornost často zaměřená navenek a mnohdy nám nezbývá čas nahlédnout do svého nitra a uvědomit si, co skutečně potřebujeme.

1

Zamyslete se nad tím, co vám v jaké situaci vyhovuje.

2

Využijte **Motivační seznam potřeb** k tomu, abyste si každý den připomínali, jak je důležité zohledňovat své potřeby.



... only love can get inside me

Moje milé já,
vím přesně, co potřebuji:

Když se cítím nejistě, pomůže mi...

Když potřebuji klid, pomůže mi...

Když se cítím pod tlakem, pomůže mi...

Když potřebuji načerpat energii, pomůže mi...

Když jsem smutný/á, pomůže mi...

I move in my own timing...