

Čo práve teraz potrebujem?

V hektike každodennosti je naša pozornosť zameraná hlavne smerom von a chýba nám čas na to, aby sme sa pozreli do nášho vnútra a precítili, čo skutočne potrebujeme.

1

Popremýšľajte
a napíšte si, čo
vám v určitých
situáciách pomáha
cítiť sa dobre.

2

Následne si z toho
môžete urobiť ťahák,
ktorý vám bude slúžiť
ako pripomienka,
a predídete tak tomu,
aby sa vaše potreby
stratili v
každodennom zhone.



... only love can get inside me

Moje milé ja,
viem presne, čo potrebujem.
A síce:

Ked' sa cítim neisto, pomáha mi...

Ked' potrebujem pokoj, pomáha mi...

Ked' som v strese, pomáha mi...

Ked' potrebujem novú energiu, pomáha mi...

Ked' som smutná/ý, pomáha mi...

I move in my own timing...