

Kaj trenutno potrebujem?

V naglici vsakdanjega življenja je naša pozornost pogosto usmerjena navzven in nimamo časa, da bi pogledali vase in začutili, kaj v resnici potrebujemo

1

Razmisli
in zapiši, kaj
ti v kateri
situaciji
dobro dene.

2

Nato naj ti ta
»Seznam potreb«
služi kot opomnik,
ki preprečuje, da bi
tvoje lastne potrebe
v vsakdanjem
življenju izginile.

I move in my own timing ...



#povsemjaz

Dragi jaz,

točno vem, kaj potrebujem!

In sicer:

Ko se počutim negotovo, mi pomaga ...

Ko potrebujem mir, mi pomaga ...

Ko se počutim pod stresom, mi pomaga ...

Ko potrebujem novo energijo, mi pomaga ...

Ko sem žalosten/žalostna, mi pomaga ...

... only love can get inside me