

Я МЕНЯЮ СВОЮ ЖИЗНЬ

ПРАКТИКА



01/ Выпиши причины, которые тебя тормозят

02/ В какой момент эти причины появились? (примерный срок)

03/ Что тогда произошло? Какая ситуация случилась?

04/ Какие люди сыграли в этой ситуации роль и как на тебя повлияли?

05/ Какие эмоции ты в тот момент испытала?

06/ Что ты хотела в тот момент сделать, но не сделала?

07/ Не сделала, потому что испытала бы чувство

08/ Напиши, я не сделала то, что хотела (п.6), для того, чтобы

09/ Затем напиши: Теперь, я это (п.8) получу иначе, через

Таким образом ты восстановишь ресурсы, которые потеряла в какой-то момент и которых тебе не хватает для перемен в жизни.

Очисти травмы, ситуации и триггеры которые влияют на тебя до сих пор и не дают свободно проявляться и быть собой.

