



Pozri kto je v zrkadle

Keď budeš sama, sadni si blízko pred zrkadlo, zapál' si sviečku a

- ❖ Pozeraj sa v tichu aspoň 10 minút do svojich očí a pozoruj, čo v nich v skutočnosti vidíš?
- ❖ Je to radosť alebo smútok schovaný niekde hlboko v očiach?

Daj si chvíľu pauzu, alebo urob d'alší krok v iný deň. Sadni si pred zrkadlo, pokojne si môžeš dať aj panáka alebo pohár vína predtým, pozri sa na ženu v zrkadle a popíš ju.

- ❖ Hovor, čo žena, ktorú vidíš v zrkadle prežíva,
- ❖ čo jej ubližuje,
- ❖ komu ona sama možno ubližuje,
- ❖ kto jej krivdí,
- ❖ komu ona krivdí,
- ❖ s čím si v živote nevie rady,
- ❖ čo ju v živote trápi, čo ju bolí,
- ❖ čo si nechce priznať,
- ❖ čomu by sa mala venovať,
- ❖ čo jej berie energiu,
- ❖ čo ju vyčerpáva,
- ❖ čoho sa bojí a z čoho má strach,
- ❖ kde sa v živote nachádza,
- ❖ ako sa jej žije, aké má vzťahy s mužom, deťmi, atď

Buď k sebe úprimná. Všetko si môžeš zapísať alebo len nechať sebou **prejsť**.



ONLINE KURZ MAMA A SYN

A series of horizontal dashed lines for writing.