

PRŮVODCE NA CESTĚ ZA SPOKOJENĚJŠÍM TĚLEM

PRACOVNÍ LISTY NA CESTU ZA ZDRAVĚJŠÍM TĚLEM

Ještě, než se vydáte na cestu za spokojenějším tělem prakticky, je fajn si uvědomit některé věci i teoreticky a ukotvit se v nich. Proč to chci udělat a co mi to přinese? To jsou důležité otázky, na které je fajn si odpovědět, než se pustíte dál.

3 HLAVNÍ DŮVODY, PROČ CHCI UDĚLAT ZMĚNU SE SVÝM TĚLEM

Je dokázáno, že když víme PROČ a je dostatečně silné, tak dojdeme úspěšně do cíle 😊

1.
2.
3.

3 VĚCI, KTERÉ UŽ TEĎ DĚLÁM PRO SPOKOJENOST VE SVÉM TĚLE

Pokud už teď děláme něco navíc, máme skvělý odrazový můstek pro změny další 😊

1.
2.
3.

CO CHCI VE SVÉM ŽIVOTĚ ZMĚNIT, ABYCH BYLA SPOKOJENĚJŠÍ VE SVÉM TĚLE?

Uvědomte si, CO CHCETE, PROČ TO CHCETE A JAK SE POTOM BUDETE CÍTIT?

CHCI ZMĚNIT:

CHCI ZMĚNIT:

CHCI ZMĚNIT:

CHCI ZMĚNIT:

CHCI ZMĚNIT:

JAK SE CHCI CÍTIT VE SVÉM TĚLE?

Pocity jsou důležité a při změně obzvlášť. Je důležité, abyste se cítily fajn, protože potom bude změna jednodušší 😊

VZHLED MÉHO TĚLA – Jak se chci cítit?

ZDRAVÍ MÉHO TĚLA – Jak se chci cítit?

NOVÉ NÁVYKY – Jak se chci cítit?

JÍDLO A MOJE TĚLO – Jak se chci cítit?

POHYB A MOJE TĚLO – Jak se chci cítit?

SLOVA, KTERÁ VYSTIHUJÍ MOJE TĚLO PO ZMĚNĚ

Představte si, že už jste udělaly pro své tělo úspěšné změny. Pište slova, která vás v souvislosti s tím napadnou. Veškerá slova, co vám jako první padnou v hlavě, nic není špatně, nic není správně, prostě pište.