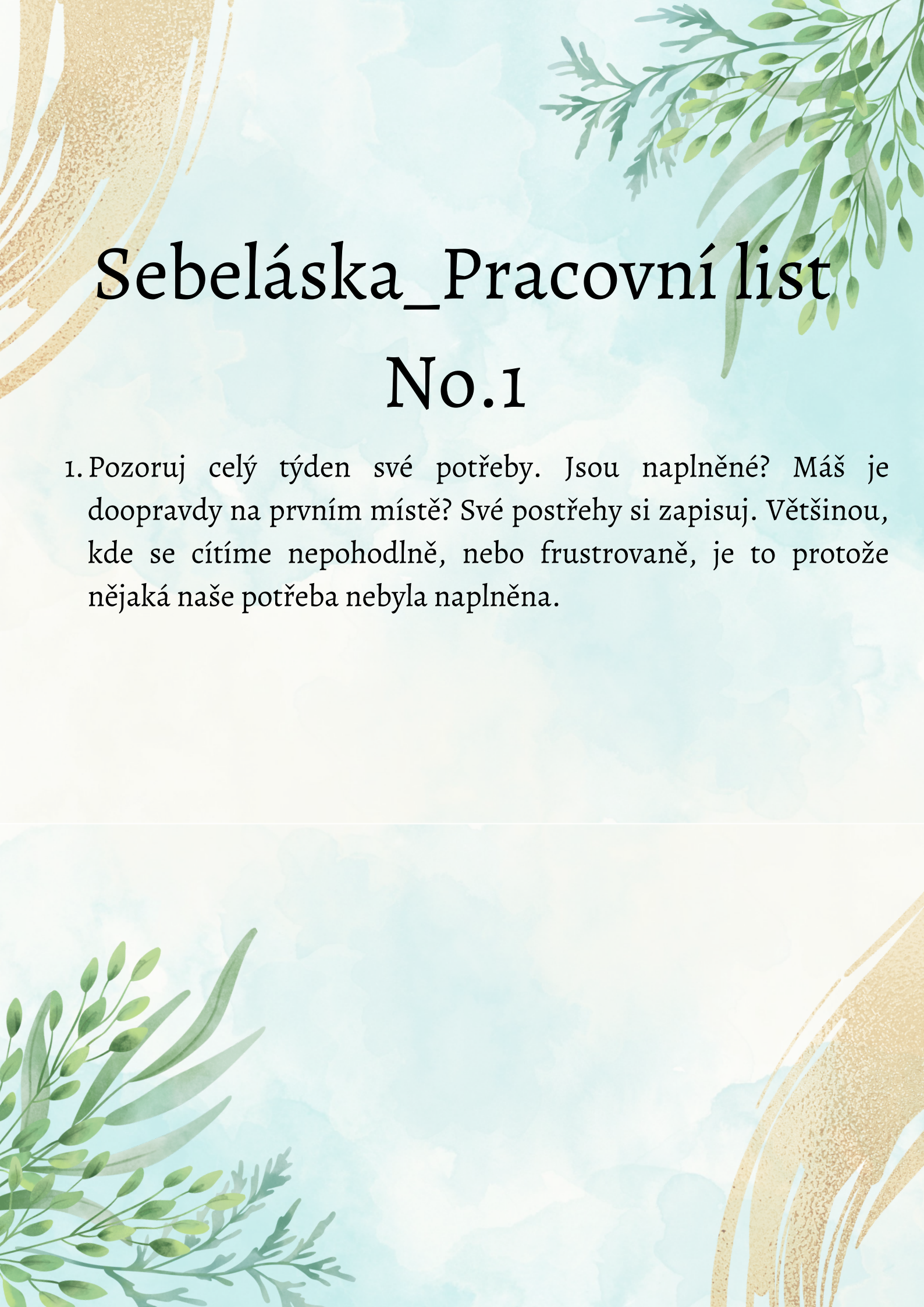
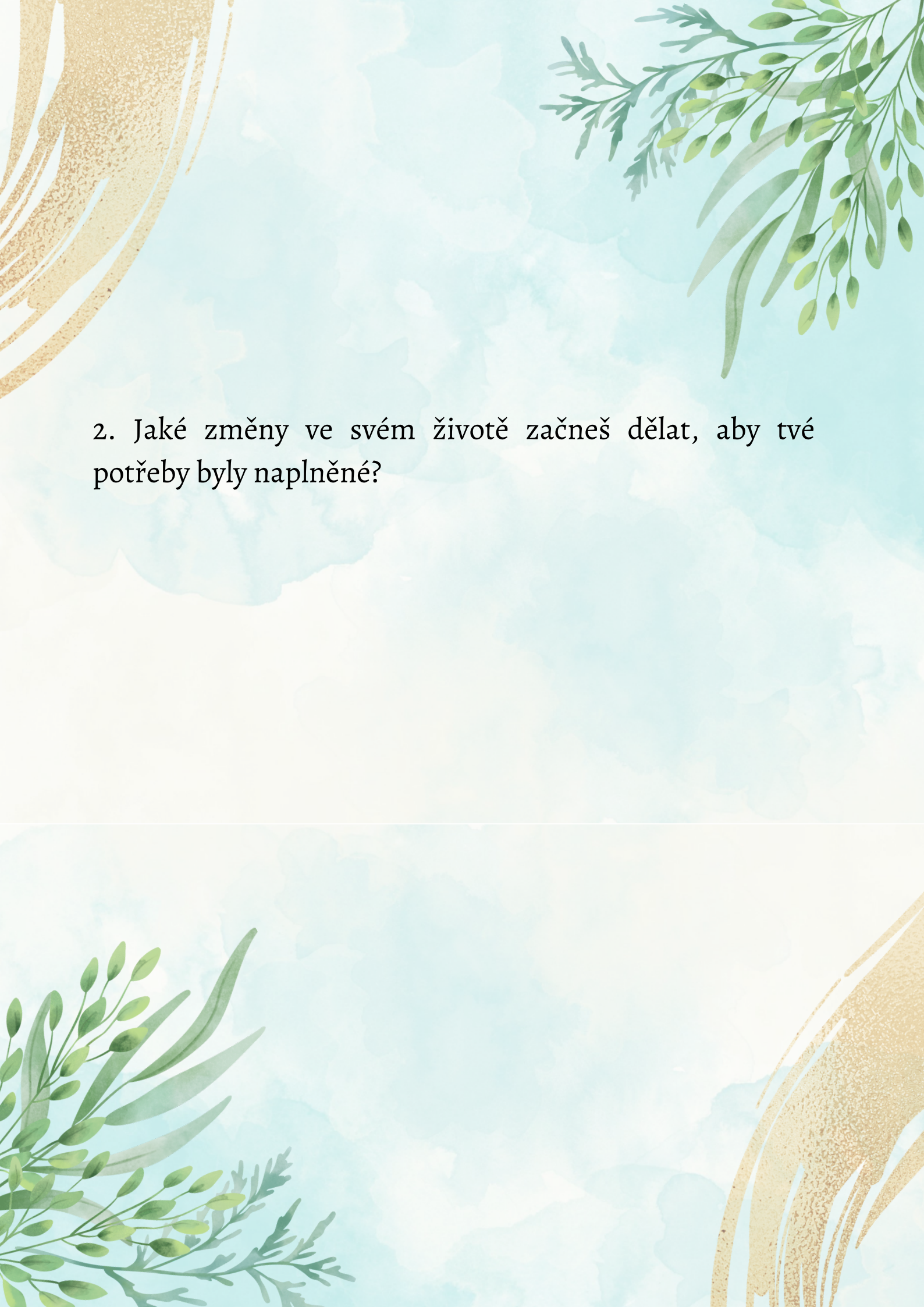




Sebeláska_Pracovní list

No.1

1. Pozoruj celý týden své potřeby. Jsou naplněné? Máš je doopravdy na prvním místě? Své postřehy si zapisuj. Většinou, kde se cítíme nepohodlně, nebo frustrovaně, je to protože nějaká naše potřeba nebyla naplněna.



2. Jaké změny ve svém životě začneš dělat, aby tvé potřeby byly naplněné?

The background features soft watercolor washes in shades of light blue and pale yellow. In the top-left corner, there are golden, textured brushstrokes. In the top-right corner, there is a detailed illustration of green foliage with small, oval-shaped leaves. In the bottom-left corner, there is another illustration of green foliage, including some feathery leaves. In the bottom-right corner, there are more golden, textured brushstrokes.

3. Vezmi diář a naplánuj si konkrétní události na další 2 měsíc dopředu. Např. čas sama pro sebe, čas na knihu, hudbu, čas na vanu, kosmetiku, přírodu, setkání s kamarádkou atd. Vše plánuj s vědomím toho, že jsi důležitá a jsi pro sebe prioritou.