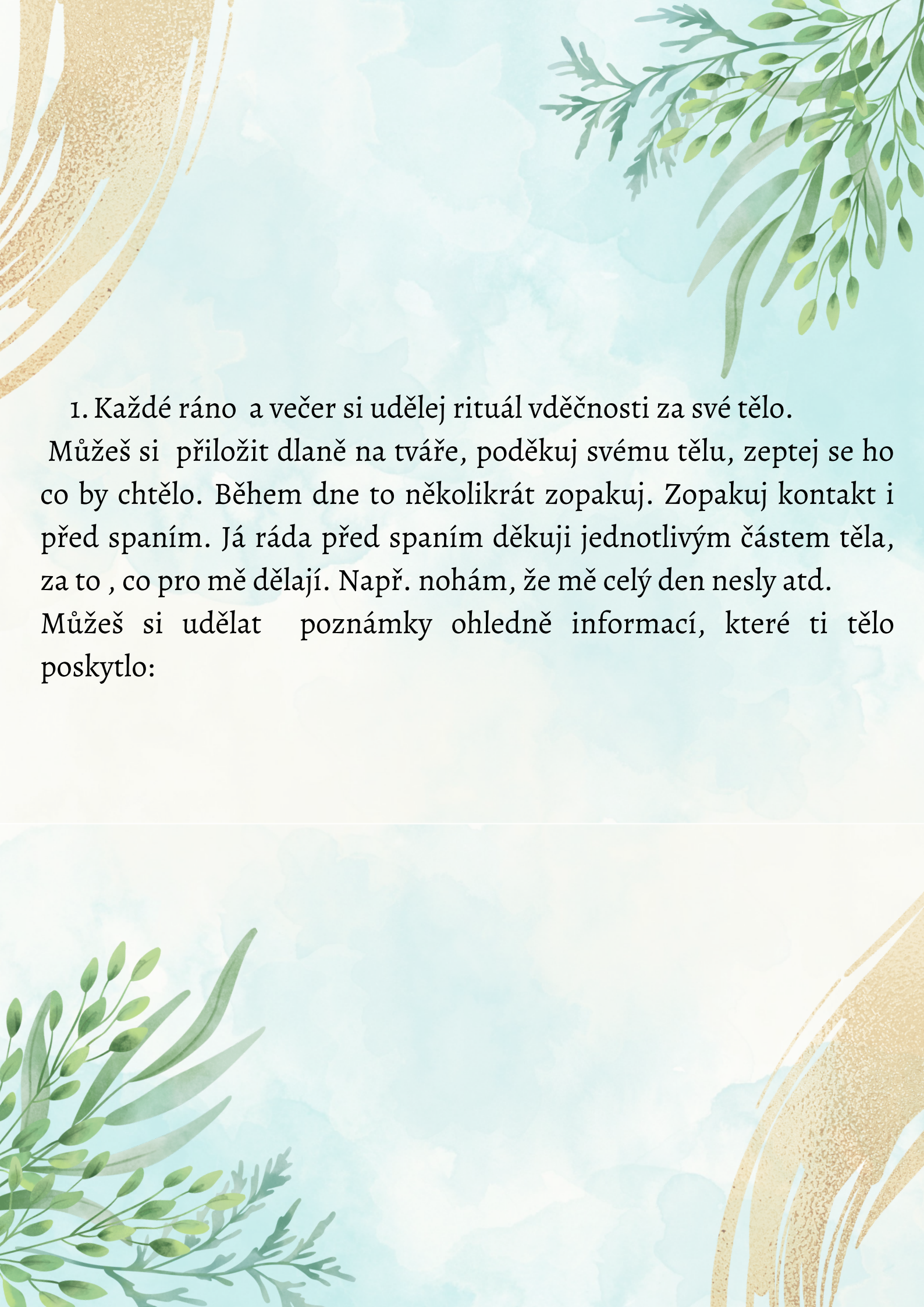




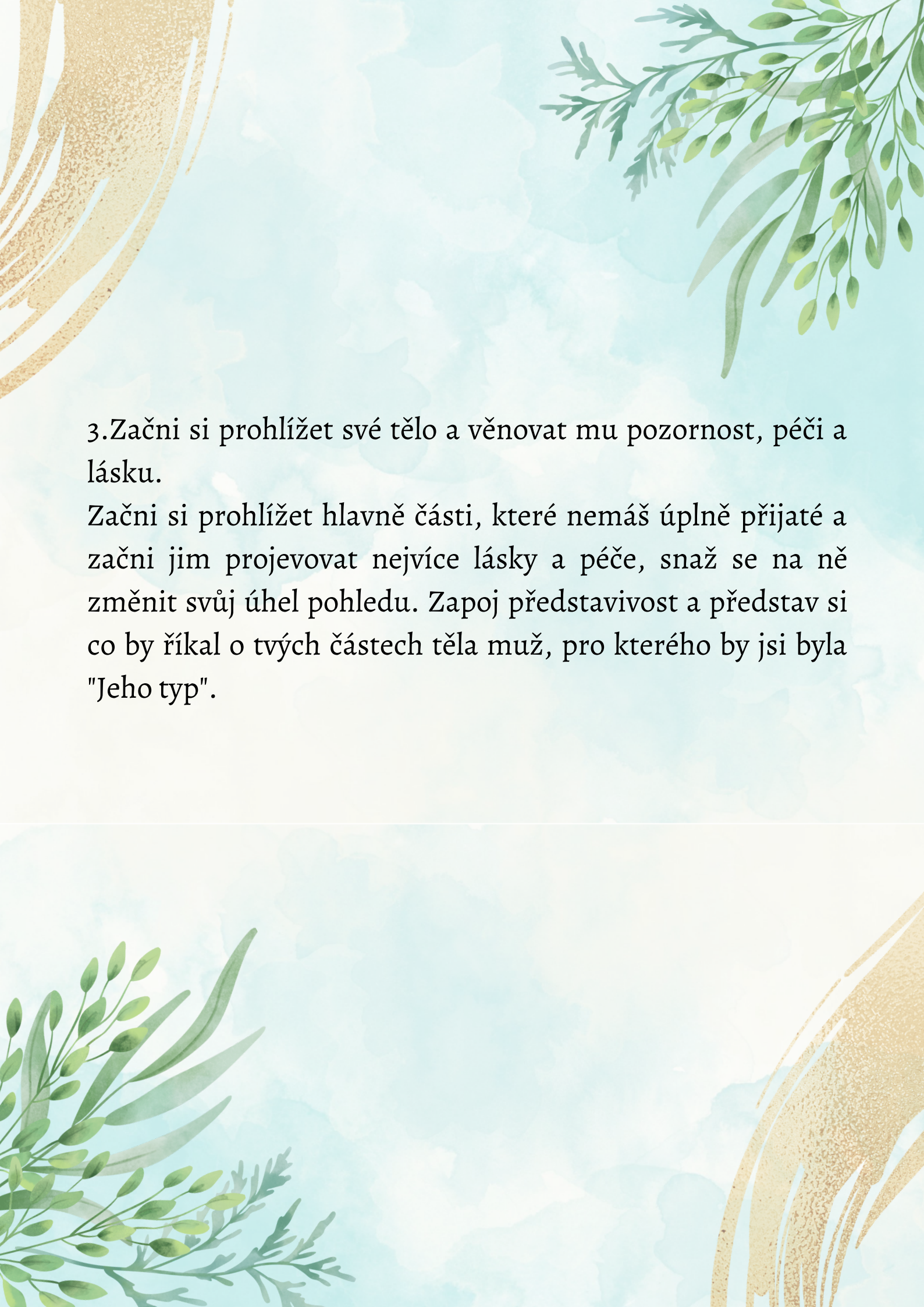
1. Každé ráno a večer si udělej rituál vděčnosti za své tělo.

Můžeš si přiložit dlaně na tváře, poděkuj svému tělu, zeptej se ho co by chtělo. Během dne to několikrát zopakuj. Zopakuj kontakt i před spaním. Já ráda před spaním děkuji jednotlivým částem těla, za to , co pro mě dělají. Např. nohám, že mě celý den nesly atd.

Můžeš si udělat poznámky ohledně informací, které ti tělo poskytlo:

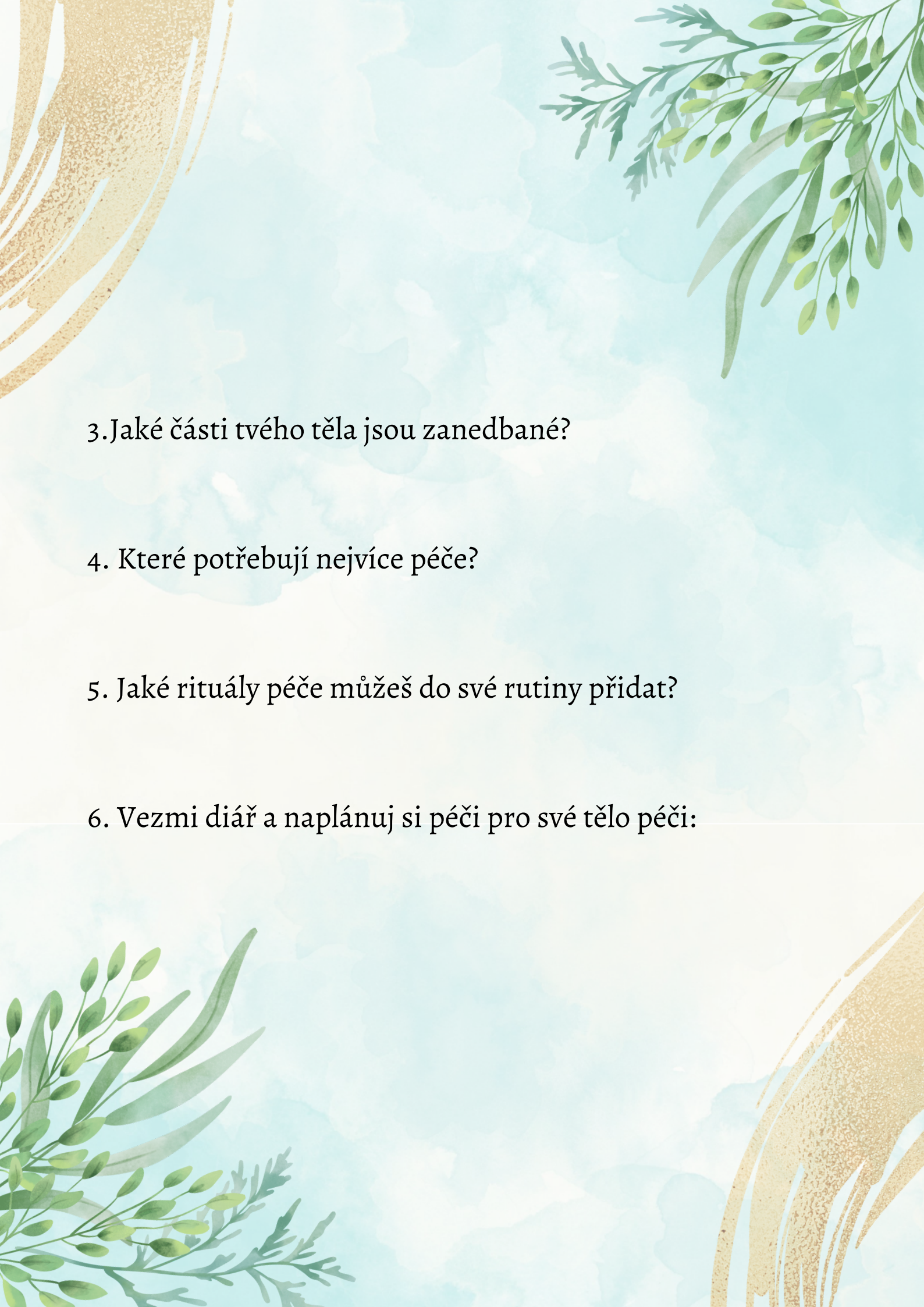


2. Několikrát během dne si věnuj dotek. Zase můžeš si zaznamenat, pokud ti tělo poskytne nějaké informace.

The background features a soft, light blue watercolor wash. In the top left corner, there are golden, textured brushstrokes. In the top right corner, there is a delicate illustration of green foliage with small, oval 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. Začni si prohlížet své tělo a věnovat mu pozornost, péči a lásku.

Začni si prohlížet hlavně části, které nemáš úplně přijaté a začni jim projevovat nejvíce lásky a péče, snaž se na ně změnit svůj úhel pohledu. Zapoj představivost a představ si co by říkal o tvých částech těla muž, pro kterého by jsi byla "Jeho typ".

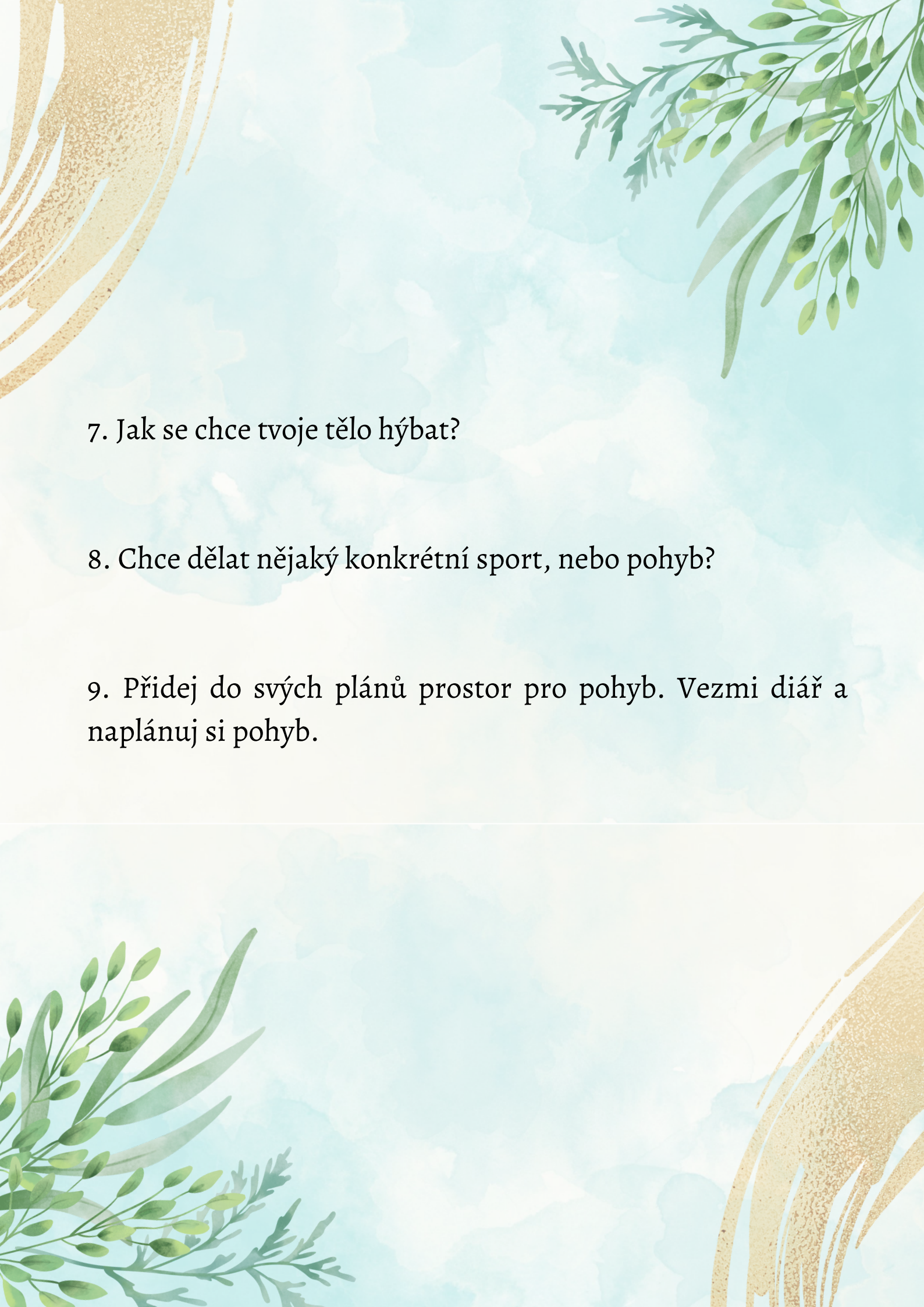


3. Jaké části tvého těla jsou zanedbané?

4. Které potřebují nejvíce péče?

5. Jaké rituály péče můžeš do své rutiny přidat?

6. Vezmi diář a naplánuj si péči pro své tělo péči:



7. Jak se chce tvoje tělo hýbat?

8. Chce dělat nějaký konkrétní sport, nebo pohyb?

9. Přidej do svých plánů prostor pro pohyb. Vezmi diář a naplánuj si pohyb.