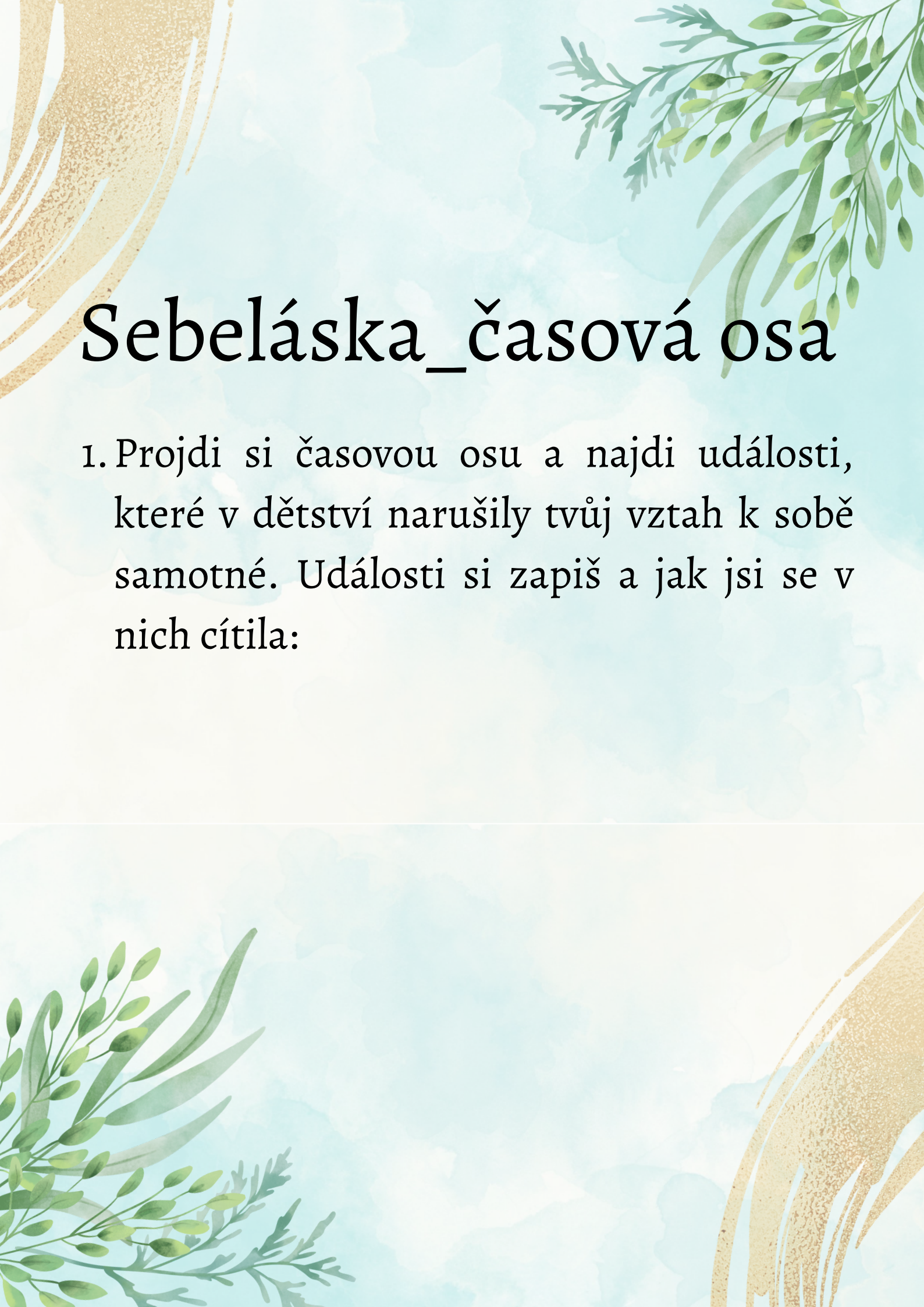
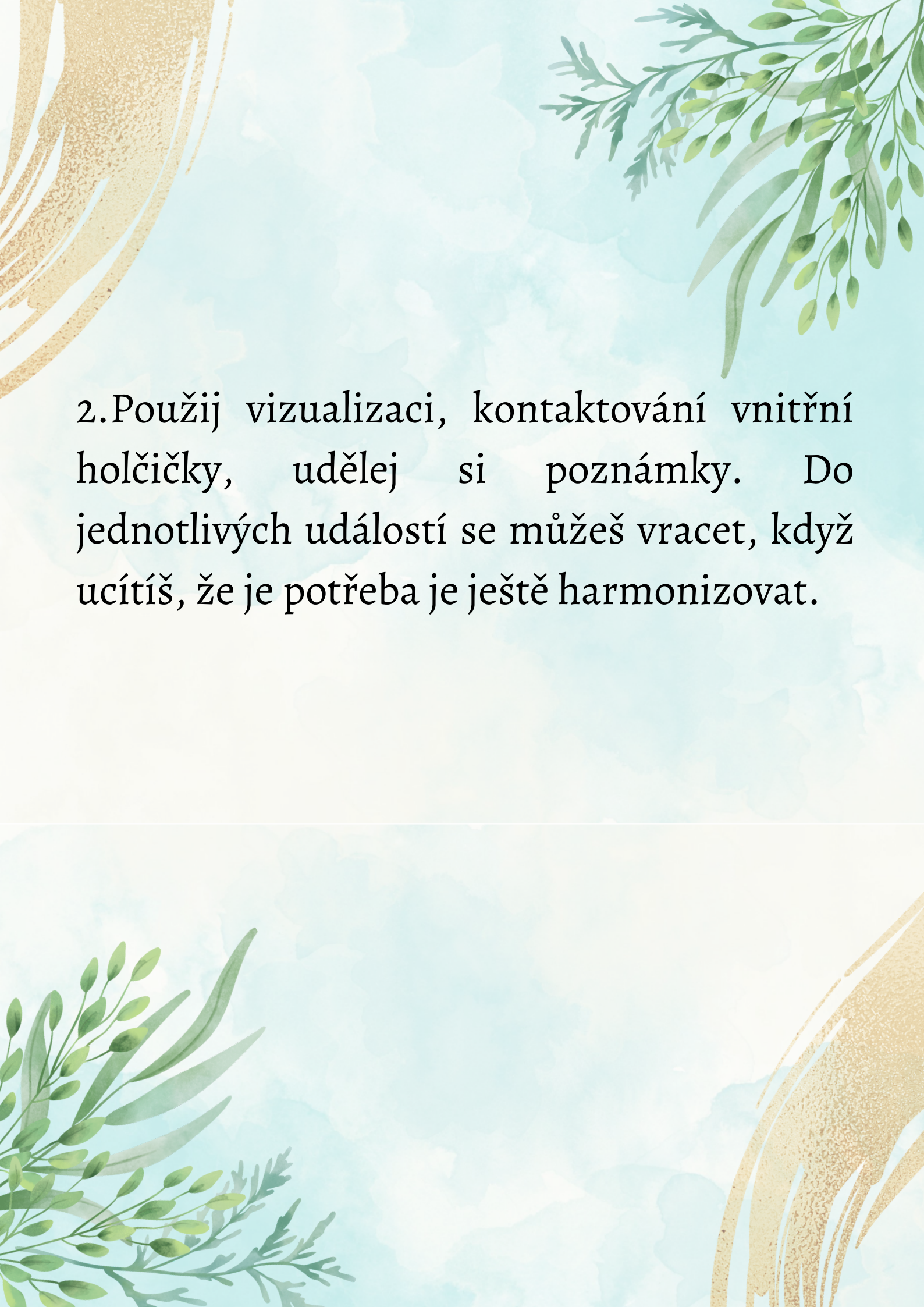




Sebeláska_časová osa

1. Projdi si časovou osu a najdi události, které v dětství narušily tvůj vztah k sobě samotné. Události si zapiš a jak jsi se v nich cítila:

The background features a soft, light blue and white 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 pointed leaves and small clusters of buds. In the bottom-right corner, there are more golden, textured brushstrokes.

2. Použij vizualizaci, kontaktování vnitřní holčičky, udělej si poznámky. Do jednotlivých událostí se můžeš vracet, když ucítíš, že je potřeba je ještě harmonizovat.