

30 DNÍ K PARTNEROVI SNŮ & LÁSKYPLNÉMU VZTAHU

VIDEO # I

*Níže vypiš všechny důvody, proč toužíš po svém partnerovi
a co od něj očekáváš/ potřebuješ.*

Např. chci lásku, podporu, sdílení zážitků, partáka na....

VIDEO #1

Jak si všechny tyto potřeby můžeš dávat sama? Zamysli se a vypiš všechny své zdroje lásky, podpory, společnosti, intimity...

Např. Podporu si zajišťuji, když se pravidelně chválím, říkám si povzbuzující slova, zavolám kamarádce, která mě povzbudí, požádám o radu ve FB skupině, najmu si svoji koučku...

Lásku si cítím, když....

.....

Podporu si dodávám/ získám, když....

.....

VIDEO #1

*Jak si všechny tyto potřeby můžeš dávat sama? Napiš si zdroje
Tvé lásky, podpory, společnosti, intimity...*

Např. Abych cítila podporu, tak se pravidelně chválím, říkám si povzbuzující
slova, zavolám kamarádce, která mě podpoří, požádám o radu ve FB
skupině, najmu si svoji koučku...

.....si dodávám/mám, když....

.....

.....si dodávám/mám, když....

.....

VIDEO #1

Upřímně si odpověz, jak moc je zaplněná Tvá vnitřní nádrž lásky. Co můžeš dělat pro její naplnění až po okraj?

Např. Pravidelně si začnu říkat, jak se mám ráda. Budu dělat věci, které mě naplňují a dělají šťastnou. Budu naslouchat svým emocím - naučím se říkat NE, když mi bude něco nepříjemné a nebudu to chtít dělat. Budu plnit všechny úkoly v tomto kurzu, protože vím, že mi pomohou k mému vnitřnímu uzdravení.

Láskou se naplňuji, když....