

# KRÁLOVNA VNITŘNÍHO KLIDU

## LEKCE 4

### PRACOVNÍ LISTY



S láskou  
ALICE

Když už máme v životě a kolem sebe uklizeno, můžeme se zaměřit na vytvoření toho našeho klidného místa uvnitř sebe. **V této lekci Tě navedu do Tvého harmonického a bezpečného místa,** kam vždy můžeš přijít, když jsi rozrušená, naštvaná nebo cítíš strach.

# MÉ MAGICKÉ MÍSTO



Popiš do detailu tvé mírumilovné magické místo, kde se cítíš bezpečně, láskyplně, v plném přijetí a uvolnění. Napiš, jak to tam vypadá, jaké jsou tam barvy, jestli je to někdy v přírodě, nebo uvnitř, jak to tam voní, co tam cítíš, co tam slyšíš, kdo tam je s tebou (nebo jsi tam sama)? Dej tomu přesnou podobu, můžeš si to i nakreslit. Do tohoto místa se vracej co nejčastěji, dokud si z toho nevytvoříš svůj známý a útulný domov.