



Karta Pracy Dzień 1

Znajdź dla siebie przestrzeń kilkunastu minut i odpowiedz na poniższe pytania. Bądź ze sobą szczerą i uczciwą. Otwartość otwiera drogę do Prawdy. To ważne, żebyś ZAPISAŁA odpowiedzi, które się pojawią.

Dlaczego chcesz wejść na ścieżkę uwalniania stresu, napięcia i lęku dzięki Ajurwedzie?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Dlaczego akurat teraz?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Co zmieni się w Twoim życiu, gdy wejdiesz w proces uwalniania stresu, napięcia i lęku?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Co NIE zmieni się w Twoim życiu, jeśli NIE wejdiesz w proces uwalniania stresu, napięcia i lęku?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Dokończ poniższe zdanie minimum 5 razy. Nie blokuj i nie oceniaj tego, co się pojawia:

Stres, napięcie i lęk w moim życiu to...

Stres, napięcie i lęk w moim życiu to...

Stres, napięcie i lęk w moim życiu to...

Stres, napięcie i lęk w moim życiu to...

Stres, napięcie i lęk w moim życiu to...