



CELOSTNI PROGRAM SAMOPOMOČI

ZAKAJ SE OKLEPAM? SPLETNO PREDAVANJE- BELEŽKA

Predavatelj: Timi Soršak, mag.

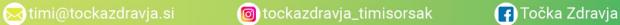






CELOSTNI PROGRAM SAMOPOMOČI

| | 1. | Zabeleži si katerih stvari/težav/oseb/misli, se um še vedno najhitreje oklene: |
|---|----|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | 2. | V katerih primerih, lekcijah oz. življenjskih prehodih, se začneš določenih stvari oklepat: |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | 3. | Kaj meniš, zakaj se tvoj um določenih stvari še vedno oklepa? Kateri občutki, strahovi se skrivajo v ozadju? |
| | | |
| | | |
| | | |
| L | | |
| | 4. | Kaj lahko naredim v trenutku, ko se um začne nečesa oklepat? |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| - | 5. | Moji občutki po meditaciji: |
| | | |
| | | |
| | | |







CELOSTNI PROGRAM SAMOPOMOČI

PROSTOR ZA ZAPISKE

