



ZAKAJ SE OKLEPAM?

SPLETNO PREDAVANJE- BELEŽKA

Predavatelj: Timi Soršak, mag.

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?

4. Kaj lahko naredim v trenutku, ko se um začne nečesa oklepat?

5. Moji občutki po meditaciji:

PROSTOR ZA ZAPISKE

