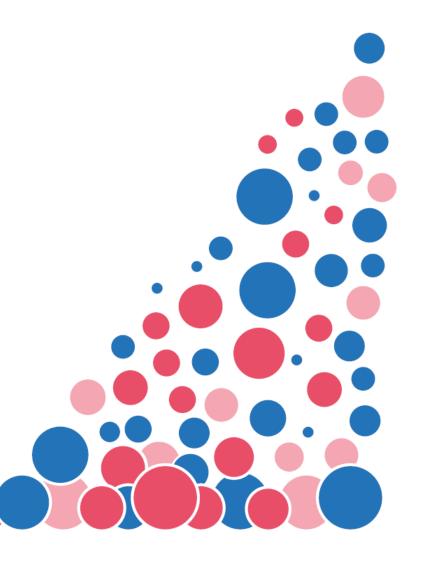


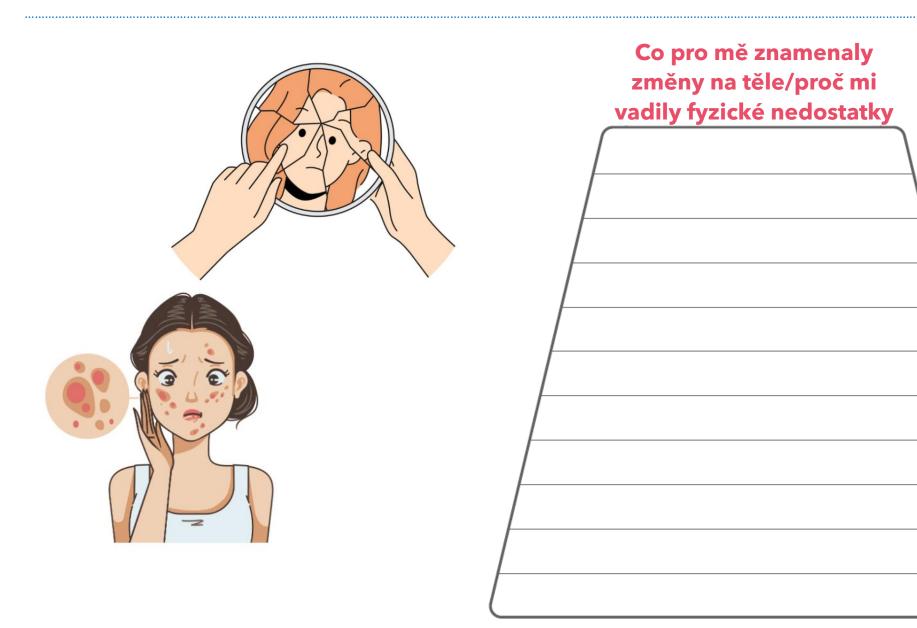
PŘIJETÍ SVÉHO TĚLA A POCHOPENÍ NEMOCÍ





FYZICKÉ NEDOSTATKY





FYZICKÉ NEDOSTATKY - ZAKRÝVÁNÍ

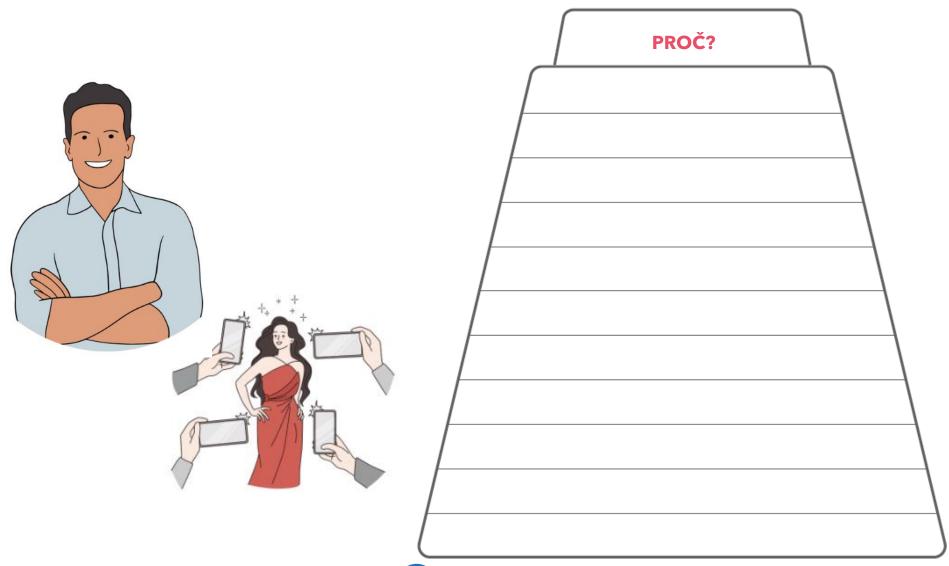








JAKOU ČÁST TĚLA JSTE CHTĚLI MÍT JAKO NĚKDO JINÝ?



CO SI NEDOPŘEJI









JAK VIDÍM SVÉ TĚLO - ÚKOL











SPÁNEK NEMOC

KULIČKY



- trapnost za vzhled svého těla
- pocit, že se mé tělo vymyká standardům a normám
- prociťování svých nedostatků a ztotožňování se s nimi
- neschopnost přijímat svou krásu
- přesvědčení, že druzí ví lépe než já, jak mám vypadat
- očekávání, že jednou se vzhled mého těla zlepší
- očekávání, že jednou budu vypadat lépe
- ponižování svého těla
- přesvědčení, že moje výška mě omezuje?
- přesvědčení, že moje tloušťka mě omezuje
- přesvědčení, že když budu vypadat jinak, budu mít lepší život
- prokletí života ve svém těle
- skrývání mého těla
- odpor ke změnám na mém těle i v těle
- hanbu za nedostatky mého těla

KULIČKY



- odpor ke svým zděděným genům
- přesvědčení, že stále nevyhovuji normám krásy
- závist druhým, že mají to, co já nemám
- posuzování fyzických nedostatků u druhých
- přesvědčení, že s mým vzhledem nebudu nikde začleněna
- zkrášlování se kvůli pohledu druhých
- strach z pomluvy za moje oblečení
- strach z pomluvy za můj vzhled
- přesvědčení, že pro krásu se musí trpět
- boj s obezitou / mými kily navíc
- aby vysoké nároky na sebe samotného ovlivňovaly mé zdraví
- že to co dělám, dělám jen proto, že nemám jinou možnost
- přehlížení varovných signálů mého těla
- přesvědčení, že tělo vše vydrží
- přesvědčení, že tělo má jít do hrobu zhuntované

KULIČKY



- přesvědčení, že se nikdy dobře nevyspím
- přesvědčení, že si nezasloužím odpočinek
- zvýšenou podrážděnost v mém těle
- přesvědčení, že toho mám tolik, že nestíhám ani spát
- chaos mého biologického systému
- neschopnost regenerace
- splašenost mých hormonů
- strach, že mě ovládají hormony
- následky fyzického stresu
- destruktivní spánkové vzorce
- narušenost mého nervového systému
- narušenost mého imunitního systému
- nefunkční fyziologické procesy
- nemoci zapsané v mé DNA
- destruktivní vzorce nemocí zapsané v DNA





www.koulio.com

info@koulio.com