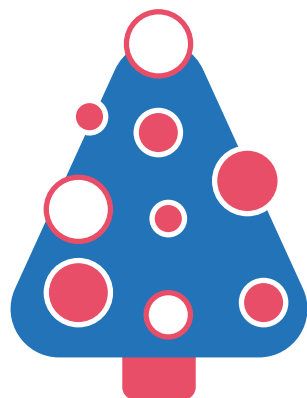


KOULIO

A C A D E M Y



PRACOVNÍ SEŠIT

KURZ KOULIO 1. ČÁST

JAK SE ODKOULOVÁVAT?

- Potřebuji prožívat... ?
→ odpověď by měla být **NEPOTŘEBUJI**
- Jsem ochotna to propustit?
→ **ANO**
- Ted' a tady?
→ **ANO**
- Na všech úrovních bytí?
→ **ANO**
- Vše proměnit na lásku?
→ **ANO**
- Nechť se tak stane, děkuji.
- Všechny tyto programy měním na lásku
a s láskou je vracím všem autorům zpět.

JAK SE ODKOULOVÁVAT?

- Potřebuji prožívat... ?
- Jsem ochotna to propustit?
- Ted' a tady?
- Na všech úrovních bytí?
- Vše proměnit na lásku?
- Nechť se tak stane, děkuji.
- Všechny tyto programy měním na lásku a s láskou je vracím všem autorům zpět.

POTŘEBUJI PROŽÍVAT... ?

- strach ze změny
 - přesvědčení, že si nedokážu pomoci sama
 - nedůvěru v sebe že můžu cokoliv změnit
 - přesvědčení, že každá změna je jen na chvíli
 - prahnutí po dokonalosti
 - zákaz přijímat pomoc
 - trapnost v požádání o pomoc
 - boj s časem
 - marnivost svého života
 - bezohlednost sama k sobě
 - zmítání se v pochybnostech
 - to, že dáváš sebe na poslední místo
 - těžké průběhy situací
 - marnivost svého času
 - odkládání svého života na potom
 - promarněnost vlastních příležitostí
 - ztrátu naděje na pěkný život
 - roli oběti
 - život v sebelíposti
 - nepochopení sama sebe
- nepochopení druhých
 - bezohlednost ve vztazích
 - sebeponižování
 - strach vzdát se iluzí
 - život v iluzích
 - chaos ve vztahu sama k sobě
 - přebírání zodpovědnosti za druhé
 - strach vidět pravdu
 - potřebu zraňovat
 - závislost na názoru druhých o mne
 - přesvědčení o vlastní slabosti
 - život v manipulaci
 - strach z projevování vlastních citů a pocitů
 - zákaz prožívání svých emocí, citů a pocitů
 - zbabělost
 - přesvědčení, že život není fér
 - nenávisť sama k sobě
 - nenávisť k rodičům
 - nenávisť k dětem
 - nenávisť k životu