

VĚDOMÉ POČETÍ S HORMONÁLNÍ JÓGOU

PRACOVNÍ LIST ČÍSLO 2

PROČ SI PŘEJI MIMINKO?

Najdi si klidné a bezpečné místo, dej si prostor a čas. A teď začni psát.

Napiš na papír úplně všechno, co Ti k tomu přichází. Třeba i výroky svých blízkých (rodičů, prarodičů, partnera, kamarádek). Pokud budou přicházet nějaké emoce, zvědom si je, uvolni je (plakej, směj se, vyvztekej se).