



IWONA GROCHOWSKA
Life & Business Energy Coach

ŚWIADOMOŚĆ

Świadomość to stan
kiedy przestajesz być
dla Siebie tajemnicą.



ĆWICZENIE

1

Przez następnych 7 dni codziennie rano dokończ poniższe zdania przynajmniej na 6-10 różnych sposobów. Zakończenia zdania mają być różne, cokolwiek Ci przyjdzie do głowy, nie zastanawiaj się czy to ma sens czy, nie oceniaj, nie racjonalizuj, PISZ! Zakończenia mogą się powtarzać w kolejnych dniach. Ważne żebyś codziennie napisała 6-10 różnych zakończeń do każdego zdania.

RANO DOKOŃCZ ZDANIA

Świadome życie dla mnie oznacza ...

Jeżeli dodałabym 5% więcej świadomości do moich dzisiejszych działań to ...

Kiedy jestem bardziej świadoma, uważna na relacje z innymi ludźmi to ...

WIECZOREM DOKOŃCZ ZDANIA

Kiedy myślę, że żyję bardziej świadomie to ...

Kiedy myślę, że wprowadzam 5% więcej świadomości do moich aktywności to ...

Kiedy myślę, że wprowadzam 5% więcej świadomości w moje relacje z innymi ludźmi to ...

Z Miłością,

Iwona **Grochowska**

Life & Business Energy Coach,

Trener Świadomego Życia

