



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

Fragment kursu online „Asertywność i poczucie własnej wartości”.

ZADANIA I ĆWICZENIA DO LEKCJI 13

ĆWICZENIA

Codziennie wejdź w stan relaksu i zastanów się, czy dzisiaj postępowałeś z szacunkiem i miłością do siebie. Jeśli nie, określ przyczyny, zlikwiduj je i następnym razem postąp lepiej.

ĆWICZENIE

Codziennie wejdź w stan relaksu i zacznij mówić z uczuciem (możesz w myślach) do każdej części Ciebie i Twojego ciała, że ją kochasz, akceptujesz, szanujesz, doceniasz, że cieszysz się, że jest i jej dziękujesz za to, że tak świetnie Ci służy.

ZADANIE

Opracuj własne afirmacje zgodnie z regułami PUMA (programowania umysłu metodą afirmacji) – ZPA (zindywidualizowany proces afirmacyjny) i je stosuj.

ZADANIA

Zastanów się, jak wygląda, zachowuje się i jak się czuje człowiek, który kocha i szanuje siebie. Jakie ma życie? Co osiąga? Jakie ma szanse? Co Ty sam uzyskasz, kiedy przyjmiesz podobną postawę?

Opracuj dla siebie wizualizację z miłością, szacunkiem i poczuciem zasługiwania wobec siebie oraz metodę psychotroniczną i ją stosuj.

Zapraszam do uczestnictwa w kursie „Asertywność i poczucie własnej wartości”.

W nim wiele ciekawych aktywności, certyfikat, bezpłatna pomoc merytoryczna i techniczna i roczny dostęp.

Marta Pyrchala-Zarzycka