

Spájať sa so svojim vnútorným dieťaťom znamená znova sa prepájať s tou časťou seba, ktorá je najzraniteľnejšia, bezbranná a najcitlivejšia časť nás samých.

Každý deň si vyber jednu z týchto činností:

<i>Vlastné hranice</i>	Uč sa povedať NIE na veci, ktoré ti už neslúžia.	Spoznávaj svoje potreby v každej aj kritickej situácii	Vytváraj si čas len pre seba a k vlastnej sebareflexii
<i>Vnímanie emócií</i>	Sleduj vlastné emócie a vnímaj ich vo svojom tele	Všímaj si čo ti vadí	Praktizuj dýchanie do brucha
<i>Starostlivosť o seba</i>	Začni si písať svoj denník a vlastný príbeh. Dávaj si zámer. Čo by si chcel?	Chod' spať skôr. Var si jedlo doma. Chod' do prírody.	Stretni sa s tým s kým sa cítiš dobre. Praktizuj meditáciu. Dopraj si slnečné lúče
<i>Radosť</i>	Tancuj, spievaj a maľuj. Rob to, čo si najviac zbožňoval ako dieťa.	Urob niečo neplánovane. Chod' do práce inou cestou.	Nájdi si nové hobby. Pozdrav a pochváľ niekoho neznámeho.

Tvoj denník

Daj si záväzok a sľub, že budeš odpovedať na nasledujúce otázky.

Každé ráno, každý večer po dobu 40dní. Budeš nadšený svojou vnútornou zmenou.

Otázka na Ráno

Čo by som mohol urobiť pre svoje zranené vnútorné dieťa

Otázka na Večer

Ako som sa cítil, keď som bol sám sebe rodičom?

Čo by som mohol urobiť lepšie pre svoje vnútorné dieťa?

**Len ty si môžeš dať TU a TERAZ to, čo si potreboval
VTEDY a TAM.**