

TEMAT:

Stuchanie siebie

ZATRZYMANIE 4

cisza



ZADANIE:

Usiądź w ciszy. Czego potrzebujesz?

Co Twoje ciało próbuje Ci powiedzieć?



CISZA

SŁUCHANIE SIEBIE



Mgta – niepewność

“

**NIE MUSZĘ
ZNAĆ WSZYSTKICH
ODPOWIEDZI**

”



*W chaosie też można
znaleźć sens.*

Zapisz refleksję _____



Księżyc – intuicja

“ **MOJA INTUICJA
JEST MOIM
PRZEWODNIKIEM** ”



*Co mówi Twoje ciało,
gdy umysł milknie?*

Zapisz refleksję _____



Echo – wewnętrzny głos

**“ MOJE EMOCJE
TO WIADOMOŚCI,
WSZYSTKIE O CZYMŚ
MNIE INFORMUJĄ ”**



*Czego próbują dziś nauczyć
Cię emocje, które czujesz,
co chcą Ci przekazać?*

Zapisz refleksję _____



Ścieżka – zaufanie

**“ NIE MUSZĘ WIDZIEĆ
CAŁEJ DROGI, BY ZROBIĆ
PIERWSZY KROK ”**



*Co dziś możesz zrobić,
mimo niepewności?*

Zapisz refleksję _____



Stońce po deszczu – nadzieja

**“ NIC NIE TRWA
WIECZNIE, KAŻDY
TRUDNY MOMENT
MA SWÓJ KONIEC ”**



*Jakie dobre rzeczy przysztę
po burzach, trudnych
doświadczeniach?*

Zapisz refleksję _____



**KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO**



Rządowy Program
Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich
na lata 2021-2030

NOWE FIO

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
FUNDUSZ INICJATYW OBYWATELSKICH NOWEFIO NA LATA 2021-2030



**FUNDACJA HOLISTYCZNE
CENTRUM WSPARCIA**