

4 PYTANIA,

Które Powinieneś Sobie
Zadać Aby Najlepiej
Podsumować Miniony ROK





**Każdego dnia, przez kolejne
4 dni, zacznij dzień
od medytacji i jogi.**



Joginie,

Koniec roku zbliża się wielkimi krokami, a wszyscy czujemy na plecach oddech świąt. Wiesz, że ten okres jest jednym z najbardziej stresujących w roku? Praca, terminy, wzmożony ruch, kończenie projektów na ostatnią chwilę - presja napływa z każdej strony. Do tego dochodzą przygotowania do Wigilii: listy zakupów, przepisy, przygotowania, to niekończący się pośpiech.

Pamiętaj, że nie musi tak być. Nawet, jeśli obowiązki piętrzą bez końca, Ty jesteś swoją oazą. Zawalcz i stwórz swoją bezpieczną przystań zanim wejdziesz w kolejny rozdział swojego życia.

Tym ebookiem, chcę dać Ci przestrzeń, by uspokoić głowę i przygotować się na to, co przyniesie nowy rok. Zachęcam Cię, byś nauczył się być tu i teraz, bez pośpiechu z akceptacją wszystkiego tego, co przyszło do Ciebie w bieżącym roku i z otwartością na to, co nowego dopiero ma się wydarzyć.

Czas przerwy świątecznej pomimo swojego tempa, jest tym nielicznym w roku, kiedy masz możliwość zadbania o siebie. Wykorzystaj dany Ci czas w spokojnych warunkach, bez pośpiechu, w domowej atmosferze, z ludźmi których kochasz.

Stwórz swoją przestrzeń, odważ się do wysłuchania swoich potrzeb, posprzątaj swoją głowę i z nową energią wejdź w nadchodzący rok!

Do dzieła!

Namaste,

Zespół PortalYogi



DZIEŃ 1



MEDYTACJA JOGA

Jak się dzisiaj czuję?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Co mogę zrobić żeby poprawić dzisiaj swój nastrój?

Co czuję, gdy wyobrażam sobie siebie w przyszłości?

3 pozytywne cechy, które będę posiadać - Ja z przyszłości.

- 1.
- 2.
- 3.

3 rzeczy za które jestem dzisiaj wdzięczny/a:

- 1.
- 2.
- 3.

Osoba, którą się staje będzie doświadczała więcej...



ZADANIE NA DZIŚ

Wybierz jedną osobę ze swojego życia, napisz parę zdań, z podziękowaniem dla tej osoby i konkretnie za co jesteś wdzięczny. Powiedz, wyślij jej lub zachowaj dla siebie!



DZIEŃ 2



MEDYTACJA JOGA

Jak się dzisiaj czuję?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Co mogę zrobić żeby poprawić dzisiaj swój nastrój?

Co czuję, gdy wyobrażam sobie siebie w przyszłości?

3 pozytywne cechy, które będę posiadać - Ja z przyszłości.

- 1.
- 2.
- 3.

3 rzeczy za które jestem dzisiaj wdzięczny/a:

- 1.
- 2.
- 3.

Osoba, którą się staje będzie doświadczała więcej...



ZADANIE NA DZIŚ

Napisz 3 rzeczy, które uwielbiasz w sobie.



DZIEŃ 3



MEDYTACJA JOGA

Jak się dzisiaj czuję?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Co mogę zrobić żeby poprawić dzisiaj swój nastrój?

Co czuję, gdy wyobrażam sobie siebie w przyszłości?

3 pozytywne cechy, które będę posiadać - Ja z przyszłości.



- 1.
- 2.
- 3.

3 rzeczy za które jestem dzisiaj wdzięczny/a:

- 1.
- 2.
- 3.

Osoba, którą się staje będzie doświadczała więcej...



ZADANIE NA DZIŚ

Napisz czego nauczyłeś się w minionym roku



Napisz czego nauczyłeś się w minionym roku

DZIEŃ 4



MEDYTACJA JOGA

Jak się dzisiaj czuję?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Co mogę zrobić żeby poprawić dzisiaj swój nastrój?

Co czuję, gdy wyobrażam sobie siebie w przyszłości?

3 pozytywne cechy, które będę posiadać - Ja z przyszłości.

- 1.
- 2.
- 3.

3 rzeczy za które jestem dzisiaj wdzięczny/a:

- 1.
- 2.
- 3.

Osoba, którą się staje będzie doświadczała więcej...



ZADANIE NA DZIŚ

Wypisz, jakich starych nawyków chciałbyś się pozbyć a jakie, nowe, chciałbyś w sobie pielęgnować.

Wypisz, jakich starych nawyków chciałbyś się pozbyć a jakie, nowe, chciałbyś w sobie pielęgnować.

STARE

NOWE

STARE	NOWE
<div style="border: 1px solid black; height: 700px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 700px;"></div>

Obiecaj Sobie
dbać o Siebie
w Nowym Roku!

Breathe

