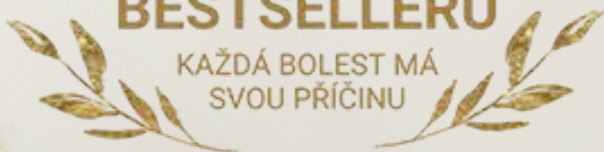


OD AUTORA
BESTSELLERU

KAŽDÁ BOLEST MÁ
SVOU PŘÍČINU



Tomaš

Reichmüller



**PROČ VÁM CHYBÍ
ENERGIE, JAK JI ZNOVU
ZÍSKAT A UŽ O NI
NEPŘIJÍT.**

**Vraťte se od přežívání ke klidu
a radosti, od únavy k energii,
od pochybností k sebejistotě.**



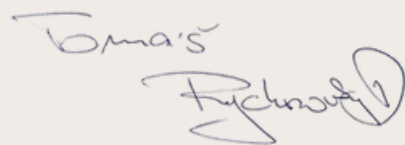
TEST SKRYTÝCH ENERGETICKÝCH ÚNIKŮ

— TOMÁŠ RYCHNOVSKÝ —

ÚVODNÍ SLOVO

Vítám Vás na tomto nádherném a velmi důležitém webinaru. Tyto pracovní listy Vám poslouží jako průvodce a nástroj k zaznamenávání důležitých myšlenek, které během vysílání uslyšíte. Zamyslete se nad ním před webinaru, vyplňujte ho postupně v jeho průběhu a nechte se inspirovat k uvědomění, jak můžete zlepšit svou radost a pohodu a navrátit si do svého prožívání znovu zdraví. Žijte radostně a bez bolesti.

- Dr. Tomáš Rychnovský, PhD.



Milí přátelé,

tento krátký test Vám pomůže odhalit, kde přesně Vám možná uniká životní energie. Je prvním krokem k zastavení a uvědomění, které společně ještě více zažijeme na webináři.

Dejte si na sebe čas a odpovězte si na tuto přípravu na webinář.

VAŠE ENERGETICKÁ INVENTURA

Na stupnici 1-10 ohodnoťte, jak se cítíte v následujících oblastech (1 = zcela vyčerpaná, 10 = plná energie):

CVIČENÍ

- 1 Ráno po probuzení
- 1 V polovině pracovního dne
- 1 Při komunikaci s rodinou
- 1 Při řešení konfliktů
- 1 Při plánování budoucnosti
- 1 Při vzpomínání na minulost
- 1 Při péči o domácnost
- 1 Při aktivitách, které máte rád/a





CVIČENÍ



Kdybyste musel/a vybrat jednu z nejhorších věcí, které jste zažila v dětství, co by to bylo?

Jaké emoce jste cítil/a při psaní Vaší vzpomínky?

Jak si myslíte, že tento zážitek ovlivňuje Váš současný život?

“Kořenová zranění z minulosti mohou formovat naše současné prožívání, spokojenost a zdraví.”

Prostor na Vaše poznámky:





ODHALENÍ VAŠICH ENERGETICKÝCH ÚNIKŮ



CVIČENÍ

Označte všechna tvrzení, které pro vás platí

- ☐ Často cítím, že musím být ve všem dokonalá/ý
- ☐ Je pro mě těžké požádat o pomoc, i když ji potřebuji
- ☐ Často se porovnávám s ostatními a cítím se nedostatečná/ý
- ☐ Dávám potřeby druhých automaticky před své vlastní
- ☐ Mám strach, že zklamávám nebo zklamám druhé
- ☐ Mám potřebu mít věci pod kontrolou
- ☐ Cítím, že si musím lásku a přijetí zasloužit



Naslouchání tělu:

Jaké signály Vám tělo vysílá?

Naše tělo s námi komunikuje a posílá nám jemné signály, které mohou být varováním před hlubšími problémy. Zkuste si během této části webináře uvědomit, jaké signály Vám Vaše tělo vysílá a co Vám tím možná chce říct.



CVIČENÍ

Jaké signály od svého těla vnímáte nejčastěji?

(např. bolesti zad, únava, zažívací potíže)

Co jste si o těchto signálech během povídání uvědomili?

"Naučte se naslouchat signálům Vašeho těla dříve, než Vás bolest zastaví."



Prostor na Vaše poznámky:





TŘI KLÍČOVÉ OTÁZKY



CVIČENÍ

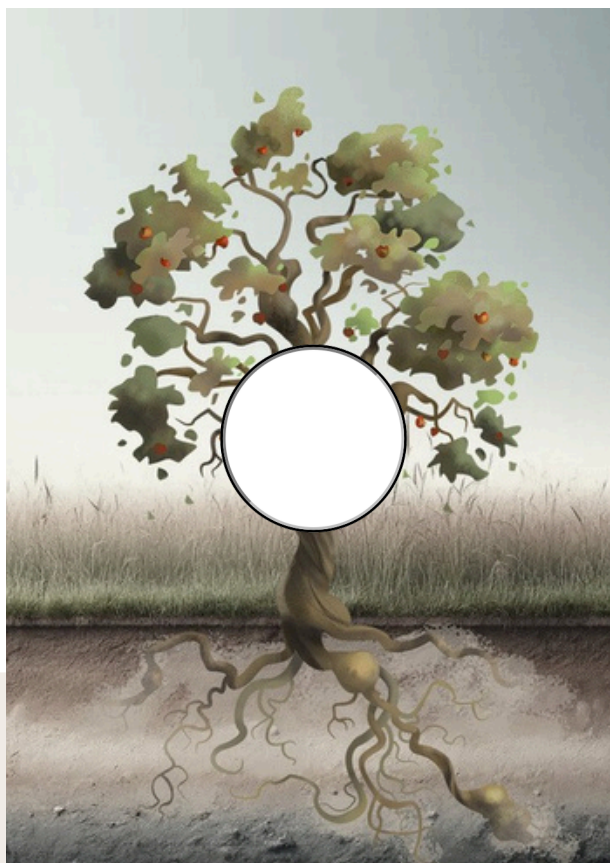
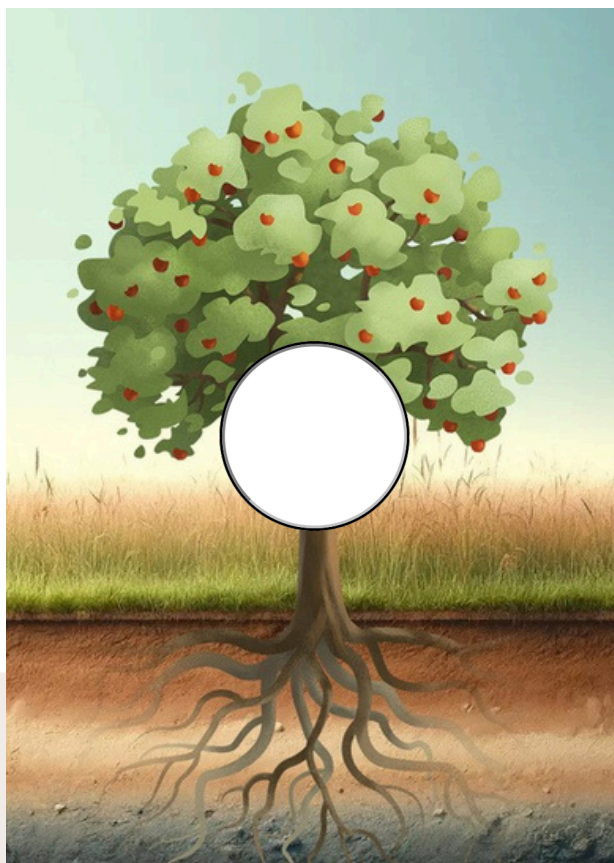
1. Kdy jste se naposledy cítil/a opravdu plná energie? Co bylo v té situaci jiné?
2. Jaké situace nebo interakce Vás nejvíce vyčerpávají? Zkuste si vybavit konkrétní příklady z posledního týdne.
3. Kdybyste měl/a neomezenou energii, co byste ve svém životě změnil/a?



Kořenová zranění a jejich vliv na zdraví

Během této části se dozvíte, jak emoční zranění z minulosti, zejména z dětství, mohou ovlivňovat Váš současný život. Zaměřte se na pochopení kořenových zranění a jejich vlivu na Vaše zdraví.

Jaké kořeny z dětství formovaly Vaši osobnost?



Co jste jako děti potřebovali více dostávat?

--	--

Prostor na Vaše poznámky:





Na webináři "PROČ VÁM CHYBÍ ENERGIE, JAK JI ZNOVU ZÍSKAT A UŽ O NI NEPŘIJÍT" odhalíme, proč přesně tyto vzorce vysávají Vaši energii a jak je jednou provždy transformovat.

Přineste si tento (ne)vyplněný test s sebou - bude Vaším odrazovým můstkem k plnohodnotnému a energií nabitému životu.

Těším se na naše setkání.

S přátelským pozdravem,
Tomáš Rychnovský

