

TAJEMSTVÍ ZDRAVÉHO TĚLA

ZAKONČENÍ KURZU



Datum:

Pojďte se zastavit, naladit se na to jak se máte a uvědomit si jak se ve svém těle cítíte.

Myslete na to, že odpovídáte sami sobě, žádná odpověď není dobře ani špatně. Ale upřímně Vás zajímá Vaše situace.

Změnil se nějak můj přístup k mému tělu?	
Jak se dnes ve svém těle cítím?	
Pomáhá mi cvičení zklidnit mysl?	
Cítím při cvičení úlevu od stresu a napětí v těle?	
Jak jsem celkově spokojený/á ve svém životě. <i>Volný čas, práce, vztahy, pohyb, strava...</i>	
Vlastní myšlenky, poznámky ve vztahu ke zdraví. <i>Napište si cokoliv se Vám teď honí hlavou.</i>	



Lucie Pofesová

