

OTÁZKY, KTERÉ POMÁHAJÍ PEČOVAT O SEBE

O čem se rád*a
dozvídám?

Co je jedna věc,
na kterou mohu
říct NE?

Kdo z mého
okolí mi dodává
nejvíce energie?

Co mě nabíjí
a těší, i když
mám málo
energie?

Co je jedna
věc, se kterou
mi někdo může
pomocť, nebo
kterou mohu
delegovat?

Co mi
umožňuje
mít volnější
hlavu?

Kde nebo
kdy je pro mě
nejsnazší být
sám*sama
sebou?

Jaké prostředí
mi pomáhá
„nadechnout se“?

Co potřebuje
moje tělo?

