MOTIVAČNÍ
KALENDÁŘ

LISTOPAD

Bc. Petra Gabrišková, DiS.,DT

1. listopad: „Každý den je příležitostí začít znovu.“

2. listopad: „Najdu si čas pro klid, i když vše kolem je v pohybu.“

3. listopad: „Věci, které mě naplňují, jsou vždy na dosah.“

4. listopad: „Můj vnitřní klid záleží jen na mně.“

5. listopad: „Dnes jsem vděčný/á za všechny malé radosti v mém životě.“

6. listopad: „Každý krok, který udělám, mě vede k růstu.“

7. listopad: „Soustředím se na věci, které mi přináší klid.“

8. listopad: „Dnes si dovolím nechat věci plynout.“

9. listopad: „Můj vnitřní klid je silnější než chaos kolem.“

10. listopad: „Každý nový den je příležitostí k sebepoznání.“

11. listopad: „Mám sílu čelit výzvám a zvládnu cokoliv.“

12. listopad: „Každá překážka je příležitostí růst.“

13. listopad: „Dnes si dám prostor pro odpočinek a regeneraci.“

14. listopad: „Důvěřuji cestě, kterou život pro mě připravil.“

15. listopad: „Každý den je šance stát se lepší verzí sebe sama.“

16. listopad: „Jsem otevřený/á novým zkušenostem a příležitostem.“

17. listopad: „Můj vnitřní svět je klidný a harmonický.“

18. listopad: „Dnes přijímám věci takové, jaké jsou.“

19. listopad: „Každý den je možnost začít znovu a lépe.“

20. listopad: „Jsem zodpovědný/á za svůj vlastní klid a rovnováhu.“

21. listopad: „Mám právo zpomalit a pečovat o své duševní zdraví.“

22. listopad: „Dnes se soustředím na to, co mi přináší radost.“

23. listopad: „Jsem vděčný/á za každou maličkost, která mě obklopuje.“

24. listopad: „Všechno, co potřebuji, mám už ve svém nitru.“

25. listopad: „Nechávám jít, co už nepotřebuji, a uvolňuji prostor novému.“

26. listopad: „Každý den je nový začátek s novými možnostmi.“

27. listopad: „Jsem tvůrce svého vlastního klidu a štěstí.“

28. listopad: „Důvěřuji procesu života a tomu, že vše má svůj čas.“

29. listopad: „Dnes si dovolím radovat se z maličkostí.“

30. listopad: „Jsem vděčný/á za cestu, kterou jsem doposud prošel/a.“

Motivační kalendář s denními afirmacemi nebo citáty si můžete každý den číst a zamýšlet se nad obsahem textu jak ho vnímáte vy sami ten den.

Pokud by jste si chtěli zahrát hru, můžete si citáty rozstříhat na malé proužky podle dnů, dát do misky tak, aby jste neviděli na text a bez ohledu, jaký zrovna den to je, si každý jeden den vytáhli jeden lísteček. Může to být právě taková afirmace nebo citát, který ten den potřebujete právě vy si přečíst - je to informace pro vás. :-)

Sledujte FB stránku

Petra Gabrišková - ArtTerra

pro další informace a zajímavosti