

VYHOĎ ODPADKY

Čeho se bojím? (např. výšek, samoty, ztráty zaměstnání, pavouků...)

Datum, kdy se postavím svému strachu čelem:

S čím chci začít? (např. zhubnout, začít cvičit jógu, naučit se angličtinu...)

Datum, kdy začnu: _____

S čím chci přestat? (např. přestat kouřit, jíst v noci zmrzlinu, stěžovat si...)

Datum, kdy s danou aktivitou definitivně přestanu:

Komu nemohu něco odpustit a proč? (manžel/ka, rodiče, sourozenci, kamarádka...)

Odpustit znamená PUSTIT OD SEBE – nezapomenout na to, ale rozhodnout se, že už daná záležitost nebude negativně ovlivňovat můj život.
