

10 KROKŮ k SEBELÁSCĚ

Ukonči kritizování sebe i druhých, **ZAČNI PŘIJÍMAT** realitu jaká je.

Ukonči své sebe-strašení a **ZAČNI se MOTIVOVAT A VNÍMAT SVŮJ RŮST.**

Ukonči tlak a spěch a **ZAČNI BÝT TRPĚLIVÁ/Ý** k sobě, druhým i vývoji.

Ukonči nenávisť a zlobu k myšlenkám a **ROZHODNI SE**, které myšlenky budeš **POSILOVAT.**

Ukonči přehlížení sebe a **ROZHODNI SE**, že zájem **DÁVÁŠ** sobě a následně druhým.

Ukonči hledání opory a zastání u druhých a **STAŇ se OPOROU** sobě a řekni si o pomoc.

Ukonči své staré způsoby upoutávání pozornosti a **PŘEVEZMI ZODPOVĚDNOST ZA NAPLNĚNÍ SVÝCH POTŘEB.**

Ukonči výkon a tudíž stažení a **HÝČKEJ a OPEČOVÁVEJ SVÉ TĚLO** stravou, odpočinkem, aktivitou.

Ukonči vzdor a chuť pomsty či sebeobviňování a **ODPOUŠTĚJ SOBĚ i DRUHÝM, PROJEVUJ VDĚČNOST.**

UKONČI ODKLÁDÁNÍ a VÝMLUVY. Zkusit a snažit se, je na h.vno a boj ...
... rozhodnout se a dělat, je **žít a užívat bohatství.**

MYsrdcaři.cz