

OTÁZKY

..., jak pracovat s Mandalovníkem ?

..... . MANDALA



Co cítím, když nahlas vyslovím dané téma?
Jak se k němu vztahuji obecně?

Vybavuji si nějakou konkrétní situaci?
Jak se vztahuji k ní?

Převažují ve mně pocity strachu anebo lásky?
Obecně nebo v konkrétní situaci.

Jak mě tyto pocity konkrétně ovlivňují?

Je pro mě náročné dané téma přijmout/aplikovat?
Obecně nebo v konkrétní situaci. Proč?

Je pro mě náročné se s ním vypořádat?
Obecně nebo s konkrétní situací. Proč?

Přináší mi něco současného stav? Co to je?

Brání mi něco hnout se z místa? Co to je?

Co by se změnilo, kdybych se s tímto tématem vypořádá-
dal/a (více jej přijal/a, dokázal/a lépe aplikovat)?

Přineslo by mi to něco? Co by to bylo?

Jak bych se pak cítil/a?



simiri.cz