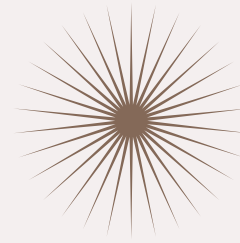


ALCHEMIA LEKU



TYDZIEŃ 3

EKSPERYMENT TYGODNIA ROZLUŹNIJ 1% KONTROLI

Nie musisz rezygnować z kontroli, żeby poczuć
spokój.

Wystarczy, że zdejmiesz z siebie 1%.
MAŁY RUCH - OGROMNA ZMIANA W UKŁADZIE
NERWOWYM.

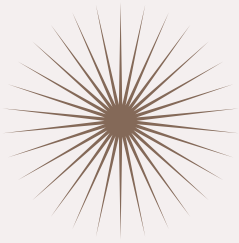
Instrukcja

Wybierz jedno miejsce, w którym najbardziej „trzymasz”:
decyzję, emocję, sytuację, obowiązek, rozmowę, reakcję.

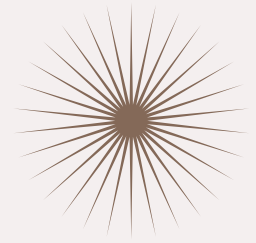
Przez 7 dni:
rozluźniaj ją tylko o 1%.

WWW.KLAUDIAKOT.PL

@PELNA_BLASKU



ALCHEMIA LEKU



TYDZIEŃ 3

EKSPERYMENT TYGODNIA ROZLUŹNIJ 1% KONTROLI

Przykład:

- odpowiedz po 10 sekundach, nie od razu
- zrób jeden długi wydech przed działaniem
- odłóż decyzję na 10 minut
- wybierz „wystarczająco dobrze”, zamiast „idealnie”
- nie poprawiaj tej jednej rzeczy
- powiedz: „OK, zostawię to na później”

Celem tego ćwiczenia jest
Nauczyć ciało życia bez ciągłego czuwania.

1% dziś = 10% za miesiąc.

WWW.KLAUDIAKOT.PL

@PELNA_BLASKU