



ÖNISMÉRÉTI MUNKAFÜZET

ENGEDD MEG MAGADNAK AZT, AKI MINDIG
IS VOLTÁL.

TARTALOM



- 1. alkalom..... 1-9.
- 2. alkalom.....10-12.
- 3. alkalom.....13-14.
- 4. alkalom.....15-16.
- 5. alkalom.....17-19.
- 6. alkalom.....20-24.
- 7. alkalom.....25-28.
- 8. alkalom.....29-32.
- 9. alkalom.....33-34.
- 10. alkalom.....35-36.
- 11. alkalom.....37-38.
- 12. alkalom.....39.
- 30 napos belső térkép

Ez a munkafüzet kizárólag a "12 alkalmas testfókuszú önismereti folyamat" résztvevőinek készült.

Szerzői jogi védelem alatt áll, ezért másolása, terjesztése vagy bármilyen engedély nélküli felhasználása tilos és jogi következményeket von maga után.

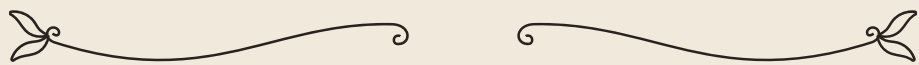
A feladatok a közös munka részeként válnak igazán érthetővé és megoldhatóvá, önmagukban nem helyettesítik a folyamatot.



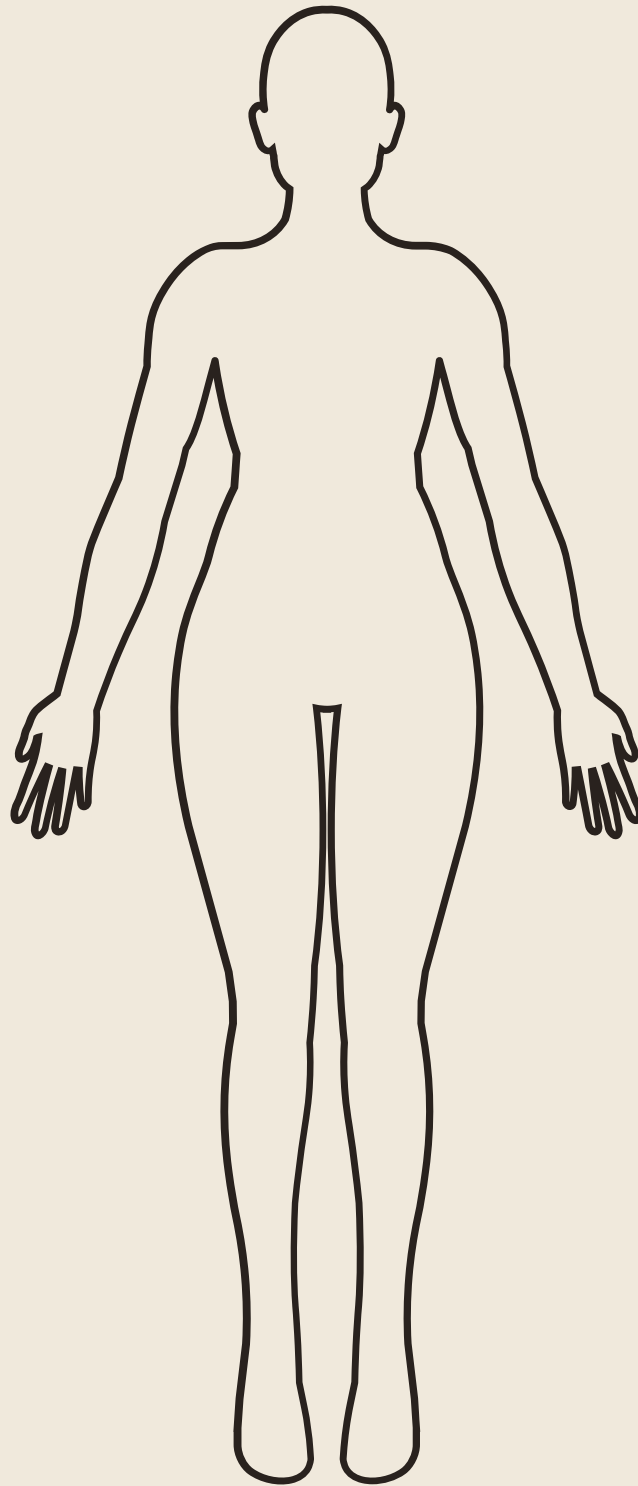
fogd a kezébe ezt a füzetet úgy,
mintha egyszerre lenne
a tükröd és az iránytűd.

Nem mondja meg, merre menj,
csak megmutat néhány
lehetséges pontot.

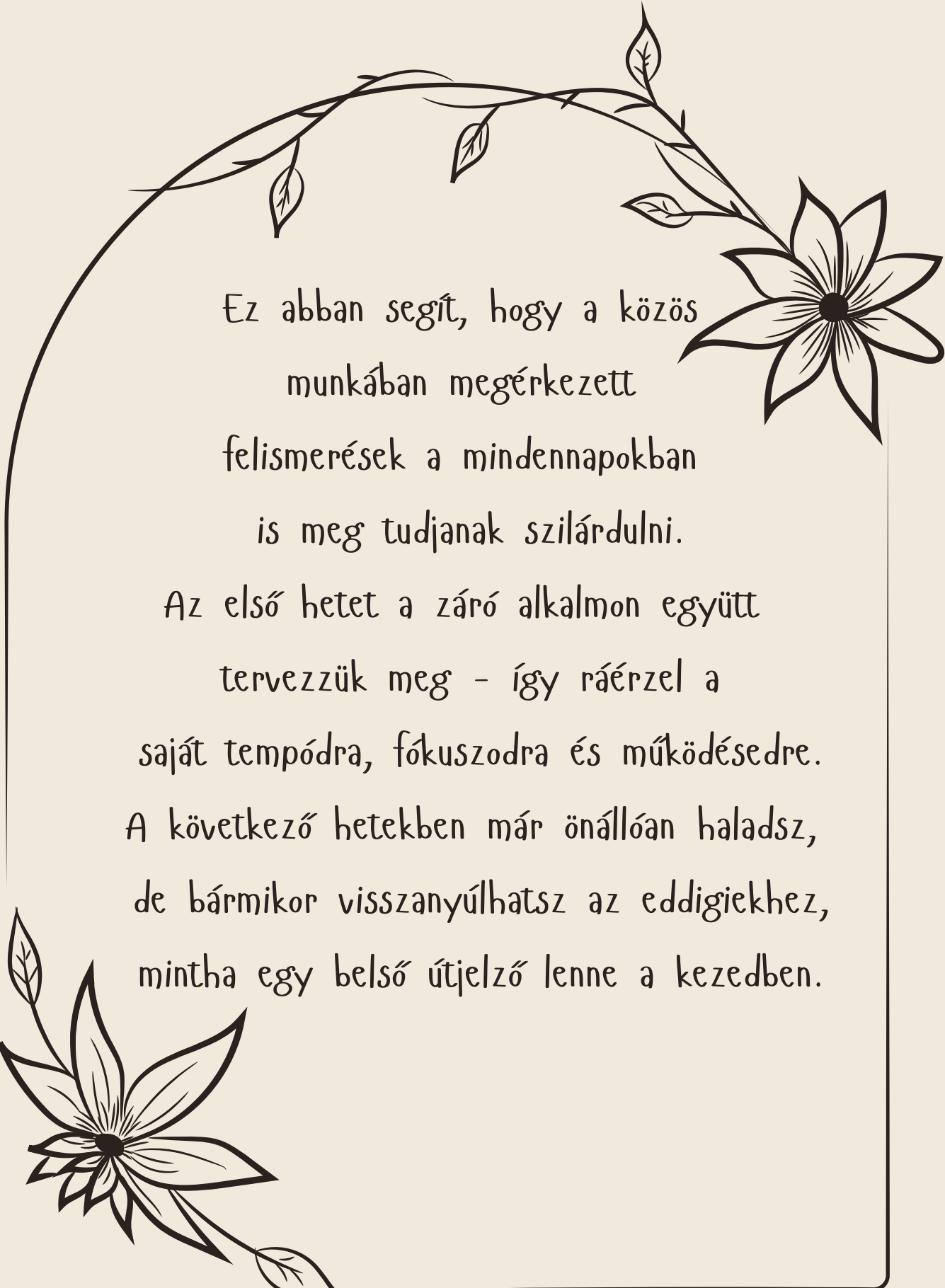
A vonalakat, amelyek
összekötik őket,
már te rajzolod tovább.



ÉN-TEST TÉRKEP



30 NAPOS BELSŐ TÉRKÉP



Ez abban segít, hogy a közös munkában megérkezett felismerések a mindennapokban is meg tudjanak szilárdulni.

Az első hetet a záró alkalmon együtt tervezzük meg - így ráérezel a saját tempódra, fókuszodra és működésedre. A következő hetekben már önállóan haladsz, de bármikor visszanyúlhatsz az eddigiekhez, mintha egy belső útjelző lenne a kezvedben.

