**PRACOVNÍ SEŠIT KURZU MYŠLENKOVÉHO DETOXU**

MODUL 3

 3 TAJEMSTVÍ - 3 VNITŘNÍ PRINCIPY CELISTVOSTI

PRACOVNÍ SEŠIT – ÚKOL Č. 1



**ODPUŠTĚNÍ**

Zkuste vyplnit všechny následující otázky a pouvažovat o odpovědích. Je to čistě pro vás a váš přehled. Pokud nyní nevíte odpověď, tak nemusíte vyplňovat, časem se k této otázce můžete vrátit a vyplnit později. Jen apeluji na to, že je to opravdu velmi důležité. Tato lekce tohoto kurzu je velmi stěžejní, prosím nepodceňte ji.

Klidně se rozepište. Postupem času se můžete k tomuto tématu vrátit a zhodnotit, jak to bylo před tím a jak je to nyní. Proto si opravdu vyhraďte více času.

**Komu potřebujete odpustit? Vypište vše, na co si vzpomenete. Pište konkrétně.**

Pomůcka: zde se inspirujte, komu potřebujete odpustit: Snažte se ve svých odpovědích být co možná nejkonkrétnější.

*→ 1 - odpusťte sami sobě - (za, co konkrétně)*

*→ 2 - odpusťte svojí mamince - (za, co konkrétně)*

*→ 3 - odpusťte svému tatínkovi - (za, co konkrétně)*

*→ 4 - odpusťte své celé rodině - (za, co konkrétně)*

*→ 5 - odpusťte svému partnerovi v životě, ideálně všem partnerům, které jste měli*

*→ 6 - odpusťte své škole a vše čemu jste tam byli vystaveni, jako např. šikaně nebo pohrdání učitelů*

*→ 7 - odpusťte vše negativní, co jste zažili ve své práci ze strany šéfů i spolupracovníků*

*→ 8 - odpusťte svým kamarádům a přátelům*

*→ 9 - odpusťte sami sobě všechny chyby v procesu vašeho učení*

*→ 10 - odpusťte sami sobě a všem, které znáte i neznáte, všechno co se stalo v minulosti*

Co ještě potřebujete odpustit.

Rozepište se.

Pouvažujte, co je potřeba zde napsat, z čeho se vyznat. Prosím, pokud jste ještě neviděli video k této kapitole, prosím pusťte si jej nyní je velmi důležité.

Další poznámky k tématu odpuštění.