



WORKBOOK

3denní online kurz

Cesta myšlenky: od nápadu k proměně





den první

ELEMENT ZEMĚ

1. etapa cesty - myšlenka zrozená

Prostor pro tvé postřehy a aha momenty:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1.

cvičení: Vytvoř si klidné místo a čas pro sebe a 5 minut myšlenky jen pozoruj, bez jakéhokoliv hodnocení.

2.

cvičení: Dalších 5 minut znovu myšlenky pozoruj a tentokrát si všímej jejich kvality a kvantity (počtu, řetězení, opakování, jaké převažují apod...).

3.

cvičení: Vyber si 1-2 myšlenky, se kterými chceš dál pracovat a rozvíjet („zasadíš a necháš klíčit a růst“) a 1-2 myšlenky, které vědomě propustíš („necháš ležet na zemi nebo úplně zakopeš“).

Své postřehy ze cvičení a otázky k prvnímu dni sdílej
ve FB skupině Cesta myšlenky.

MÍLA LUSKOVÁ

Jsem profesionální koučka a živlová čarodějka. Propojuji **systemický koučink**, poznatky z **neurovědy** a **živlovou magii** a vytvářím tím jedinečný prostor pro tvou cestu proměny. Pomohu ti porozumět tvým myšlenkám, vykročit správným směrem k jasné vizi a **vytrvat na cestě ke změně.**



Během své 5leté praxe jsem absolvovala **150** hodin komplexního neuroleadership výcviku a více než **450** individuálně odkoučovaných hodin.

propojme se

FB skupina Magický kompas - Buď ve svém živlu

www.milaluskova.cz

mila@magickykompas.cz