

## Zapraszam Cię do praktyki samoświadomości

### Co się dzieje w Twoim ciele, kiedy czujesz radość?

Głowa: .....

Oddech: .....

Dłonie: .....

Brzuch: .....

Nogi: .....

Czy pojawia się w Twoim ciele ruch, jeśli tak to jaki?

.....

### Co się dzieje w Twoim ciele, kiedy czujesz złość?

Głowa: .....

Oddech: .....

Dłonie: .....

Brzuch: .....

Nogi: .....

Czy pojawia się w Twoim ciele ruch, jeśli tak to jaki?

.....

### Co się dzieje w Twoim ciele, kiedy czujesz lęk?

Głowa: .....

Oddech: .....

Dłonie: .....

Brzuch: .....

Nogi: .....

Czy pojawia się w Twoim ciele ruch, jeśli tak to jaki?

.....

### Co się dzieje w Twoim ciele, kiedy czujesz wstręt?

Głowa: .....

Oddech: .....

Dłonie: .....

Brzuch: .....

Nogi: .....

Czy pojawia się w Twoim ciele ruch, jeśli tak to jaki?

.....

### Co się dzieje w Twoim ciele, kiedy czujesz smutek?

Głowa: .....

Oddech: .....

Dłonie: .....

Brzuch: .....

Nogi: .....

Czy pojawia się w Twoim ciele ruch, jeśli tak to jaki?

.....

**Autorka materiałów: Małgorzata Tomaszewska dla MojejOsobie**

Prezentowane materiały nie zastąpią konsultacji z lekarzem, nie służą leczeniu, terapii czy diagnozowaniu.

Materiały objęte są prawami autorskimi. Bardzo prosimy o poszanowanie przygotowanych materiałów oraz naszych praw do nich. Powielanie ich, modyfikowanie a następnie publikowanie oraz drukowanie z oznaczeniem jako własnych traktowane będzie jako naruszanie praw autorskich. Więcej informacji znajdziesz w [regulaminie](#).