



INRE VISDOM

Hitta din inre visdom

Med hjälp av de här fyra stegen kommer du att hitta vad som är din egen visdom.



HOLISTISK LIVSTIL

0722841148 | info@soulwise.se | www.soulwise.se



INRE VISDOM

Skriv ner vad som hänt, Var specifik om hela situationen som har triggat dig.





INRE VISDOM

Vad tänkte du? Var specifik om varje tanke du haft om situationen som har triggat dig.





INRE VISDOM

Vad kände du? Var specifik om varje känsla som kommit upp. Var sitter den? Hur känns den? Är det en känsla du är van vid i den här situationen? osv





INRE VISDOM

Hur reagerade du? När du vet exakt hur du har reagerat och agerat kommer du att förstå vilka tekniker du behöver hjälp med att lära dig för att få uppleva ett annat resultat i framtiden.

A large, empty rectangular box with a light pink border, intended for writing. A red pencil icon is positioned in the top right corner of the box.