

# REGGELI ÖNREFLEXIÓS KÉRDÉSEK

*Nem minden reggel indul ugyanúgy, és nem is kell, hogy ugyanúgy induljon. Ezek a kérdések segítenek egy pillanatra megállni, befelé figyelni, és tudatosabban kapcsolódni önmagadhoz, mielőtt belevetnéd magad a nap teendőibe.*

*Nem szükséges minden kérdésre válaszolnod minden reggel. Válaszd ki azt az 1-3 kérdést, amelyik éppen megszólít, és engedd, hogy irányt mutasson a napodhoz.*

Mire van ma a legnagyobb szükségem?

Hogyan érzem magam ebben a pillanatban?

Mi töltene fel ma igazán?

Mit szeretnék ma elengedni vagy kevésbé magammal vinni?

Mi az az egy dolog, amitől ma elégedettnek érezném magam?

Mire szeretnék ma tudatosan figyelni?

Hogyan tudok ma kedvesebb lenni önmagamhoz?

Mi adhat ma örömet vagy könnyedséget?

Milyen energiával szeretném megélni ezt a napot?

Mi az, ami most a legfontosabb számomra?

Miben szeretnék ma fejlődni vagy előrelépni?

Mit tehetek ma azért, hogy támogassam a saját jólléteimet?

Miért lehetek hálás már most, a nap elején?

Mit szeretnék ma megőrizni a belső egyensúlyomból?

Mit üzenne most a legbölcsebb énem?

*Mystical Box*

