

Приветствую тебя,
дорогая душа!

Раз ты держишь в руках этот
воркбук, значит, лесные тропы
привели тебя именно туда,
где тебе нужно быть. В суматохе
современного мира мы часто теряем
связь со своей истинной природой,
забываем свои настоящие желания
и замираем в нерешительности.

Этот воркбук — твоя личная
«зелёная лаборатория» и безопасное
пространство. Здесь нет оценок,
правил и «правильных» ответов.
Каждое упражнение — это мягкий
ритуал знакомства с собой.

Прежде чем начать, создай свою магию:



Налей чашку
любимого
травяного чая.

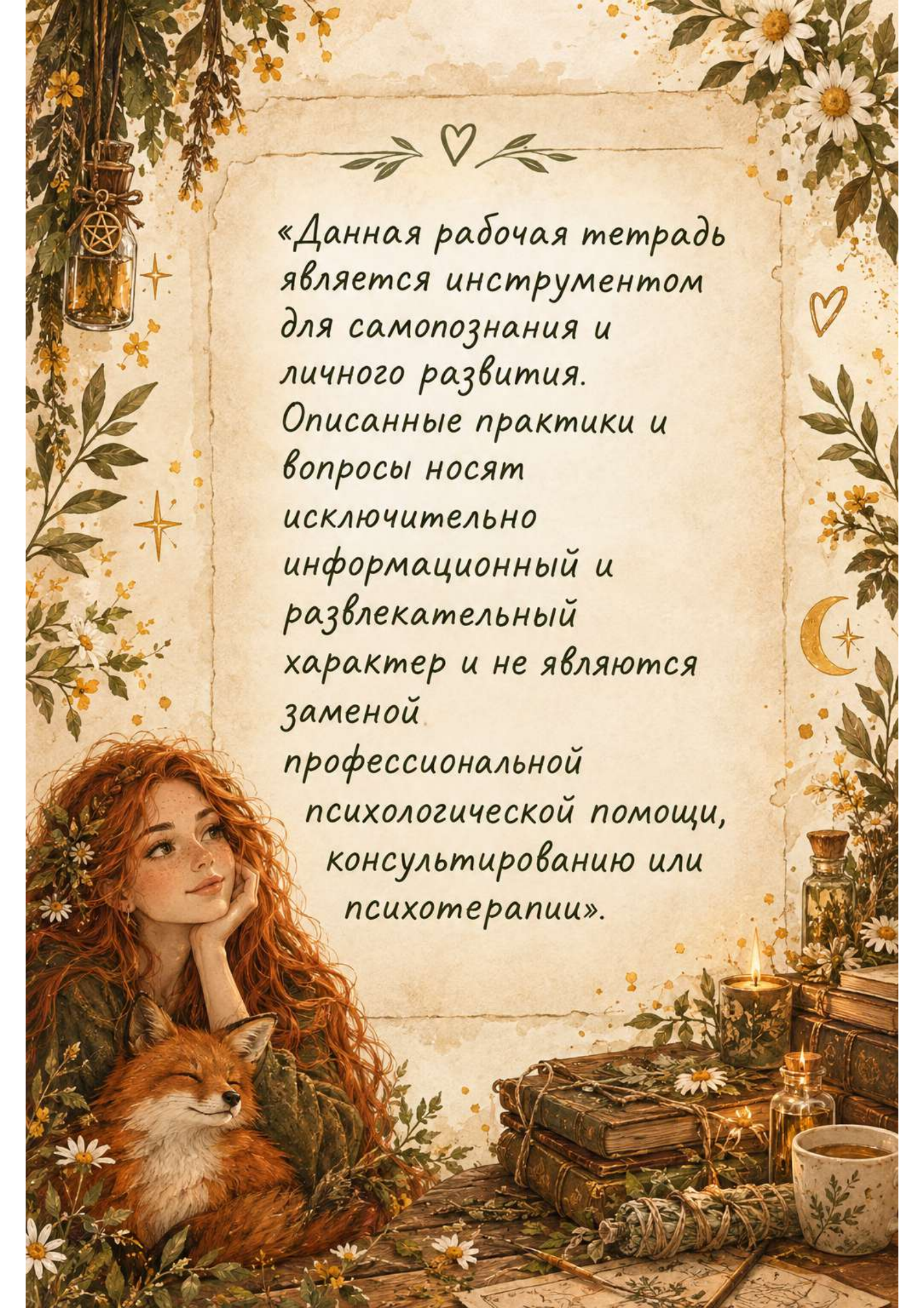


Зажги свечу
или включи
любимые звуки
природы.



Позволь себе быть
максимально честной.
Пиши первое, что
приходит в голову.

Твое путешествие к себе начинается
прямо сейчас. Доверяй процессу.



«Данная рабочая тетрадь
является инструментом
для самопознания и
личного развития.
Описанные практики и
вопросы носят
исключительно
информационный и
развлекательный
характер и не являются
заменой
профессиональной
психологической помощи,
консультированию или
психотерапии».



Содержание: *



1-2 страница: Введение



3 страница: Блок 1



4 страница: Блок 2



5 страница: Блок 3



6 страница: Блок 4



7 страница: Блок 5



8 страница: Блок 6-7



9 страница: Луны изменений. 7 фаз.